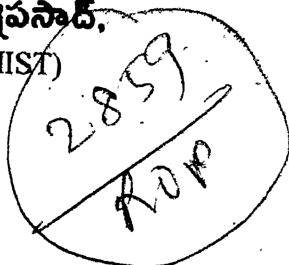
యోగాసనములు
యోగశక్తి

(ప్రాణాయామము - షట్ చక్రములు - సూర్యనమస్కారములు సచిత్రముగా)

By

గ్రంథి సాయి వరప్రసాద్,
(ASTRO - PALMIST)



ప్రచురణ :

బాలాజి బుక్ డిపో.,
పబ్లిషర్స్ & బుక్ సెల్లర్స్
మెయిన్ బజార్, విజయవాడ - 520 001.

వెల : రు. **18-00**

యోగాసనములు - యోగశక్తి

చిత్రకారుడు :
వి. ఎస్. ప్రకాష్

ముద్రణ :
అనూరాధా ప్రింటర్స్
విజయవాడ – 520 001.
ఫోన్ : 564870

"Having mastered the body through the Yogic teachings so that it becomes a fit habitations for the soul; having the senses, emotions and mind under control, the wise person discards the warnout sheaths of desire, fear and confusion and passes into the state of enlightenment and freedom."

-- Bhagavad Gita

విషయసూచిక

యోగము – యోగాసనములు 9

యోగ మన నేమి ? 10

యోగి – వాని లక్షణములు 10

ఆసనములు – వాటి ప్రయోజనములు 20

1. పద్మాసనము 22
2. బద్ధ పద్మాసనము 24
3. కుక్కుటాసనము 25
4. వీరాసనము 26
5. ధనురాసనము 27
6. స్వస్తికాసనము 28
7. పశ్చిమోత్తాసనము 29
8. కూర్మాసనము 31
9. శవాసనము 32
10. గోముఖాసనము 33
11. సిద్ధాసనము 35
12. సింహాసనము 36
13. మయూరాసనము 37
14. భుజంగాసనము 38
15. సర్వాంగాసనము 39

శలభాసనము 41
ప్రాణాసనము 42
జాను శిరాసనము 43
చక్రాసనము 44
కామదహనాసనము 45
త్రికోణాసనము 46
వజ్రాసనము 47
ఉడ్యాన బందాసనము 48
అర్థ మత్స్యేంద్రాసనము 50
అర్భకాసనము 51
శీర్షాసనము 52
అర్థవృశ్చికాసనము 54
మండూకాసనము 55
మత్స్యేంద్రాసనము 56
హలాసనము 57
కపాలాసనము 58
యోగ నిద్రాసనము 59
సుఖాసనము 61
ప్రాణాయామము 63
ప్రాణాయామములో రహస్యము 64
కుండలినీ శక్తి – సుషుమ్నా నాడి 65
షట్ చక్రములు 73

అష్టవిధ శక్తులు 76
ప్రత్యాహారము 79
నాదభేదములు 80
ధ్యానము - దాని విశేషము 83
ధారణము 88
త్రికరణములు - వాటి బలము 90
పాప కార్యములు - నిందలు 91
వాగింద్రియములు - వాటి ప్రయోజనము 92
ప్రణవము - సమాధి 97
సూర్య నమస్కారములు 102
సూరాష్టకము 112



గ్రంధ పరిచయము

దివ్య ఆత్మ స్వరూపులగు భక్తులారా :

బ్రహ్మదేవుడు యీ జగత్తులో ఎనుబది నాల్గు లక్షల జీవరాసులను సృష్టించెను. అందులో మానవులకు 64 యోగాసనములు చెప్పబడినవి. వాటిలో కొన్ని ముఖ్యమైన ఆసనములు గూర్చి యిందు చెప్పబడెను. ఆసనము వేయు పద్ధతి, దాని వలన ఫలితము చెప్పబడెను.

యోగశక్తి గూర్చి విపులముగా చర్చింపబడెను. "యోగ" మను పదమునకు రెండు అర్థములు గలవు. మానవునికి జీవితములో కలుగు కష్ట సుఖములు గూర్చి - వాడి యోగము అలాగుంది, అలా జరిగింది అంటాము. ధన రూపేణా మనుజునకు ప్రాప్తించిన ఫలమునకు ధన యోగము కలిగింది అంటాము. ఈ గ్రంధంలో యోగమునకు ఆధ్యాత్మ యోగముగా మనస్సును, ఇంద్రియములను నిగ్రహించి ప్రాణశక్తిని వెన్నుపూస ద్వారా బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశింపజేసి యందు నిల్పునపుడు కల్గు బ్రహ్మానందమును పొందు స్థితిని యోగమందురు. యోగస్థితి పొందిన మహానుభావులు సర్వజగత్తును జయింపగలరు.

అట్టి సాధనమునకు ఉపయోగించు సాధనములు ఎనమిది విధములుగా నున్నవని వాటి గురించి చెప్పు శాస్త్రమును యోగశాస్త్రమందురు. అట్టి యోగ విషయములు ఆసనాది నియమములు సదా పాటించుచూ సాధకుడు తన గమ్యస్థానము చేరగలడు. అట్టి యోగ విషయములు సంగ్రహముగా తెలియజేయు విధముగా రచింపబడిన యీ గ్రంధమును పఠించిన యోగసిద్ధినందు, యోగశక్తి సాధించుటకు యుపకరించునని, కృతకృత్యులు కాగలరని యాశించుచూ మీ ముందుంచుచున్నాను.

గ్రంధి సాయి వరప్రసాద్,
(ASTRO - PALMIST)
రాజమండ్రి.

యోగము - యోగాసనములు

లోకమునందు జనించిన జీవులందరు పై లోకముల నుండి యిక్కడకు వచ్చిన వారని వేదశాస్త్రములు, ఇతర మతములు, మతకర్తలు ఘోషించుట యందరెరిగిన విషయమే ! శరీర మనునది యొక తొడుగువంటిది, దీనిని నడుపుచున్నది ప్రాణశక్తి. అదియే జీవాత్మయని యందురు. ఎంత కాలము ఈ జీవాత్మ ఈ శరీరంలో నుండునో యంతవరకు ఈ శరీరముతో లోక వ్యవహారములు సాగుచుండును. ఆ ప్రాణశక్తి యందుండి పోగానే శరీరము చలనం లేనిదై యొక కర్ర వలె పడిపోవును. దీనియుపయోగము లేని కారణమున యీ శరీరమును దహనము చేయుటయో మట్టిలో గొయ్యిత్రవ్వి పూడ్చి పెట్టుటయో జరుగుచున్న విషయములు.

ఈ విషయము పూర్తిగా నెరిగి యీ శరీరము నందు భ్రమలు విడచి మహనీయులు దీని పోషణాదులు పాటింపక యొక జ్ఞానమార్గమున నడచుచుందురు. ఆ జ్ఞాన మార్గమే యోగ మార్గము. యోగమార్గ మెరిగి యందు సంచరించుచుండు మహానుభావులను యోగులనియు, మహామునులనియు, ఋషిపుంగవులనియు చెప్పెదరు. వారు ఈ మహామార్గములో నడచి గమ్యస్థానము జేరుదురు. అటువంటి మార్గము యీ శరీరములో నున్నదా ? ఈ మార్గమున నడచుట యెట్లు ? అను ప్రశ్నలకు సమాధానంగా యోగశాస్త్రము చెప్పబడినది.

భారతీయ సంస్కృతి పూర్వము నుండి యోగ విధానములో వన్నెకెక్కినది. ఈ యోగ విధానంతో విశేషజ్ఞానము, త్రికాలవేదిత్వము, బ్రహ్మతేజో దర్శనము వంటి యనన్య సామాన్యమగు మహా విషయములు గ్రహించిన మునులందరికోవలోని వారే! భారతదేశపు మహోన్నత సంస్కృతీ విధానము ఖండ ఖండాంతరములందు ప్రభావితమైయున్నది. దీని విషయము మనము యెరుగుట ముఖ్యావసరము.

యోగమననేమి ?

యోగమనగా శరీరం, దాని నంటియున్న యింద్రియముల ప్రభావంతో శరీరం మీద మక్కువ యేర్పడి దానిని సుఖపెట్టుటకో దాని నుండి వచ్చిన కోర్కెలు తీర్చుటకో కాలము వెచ్చించుచు యితరములను గమనించకుండా సంచరించుట కాదనియు, యీ శరీరము తొడుగు వంటిదనియు, ఆ తొడుగునకు మెచ్చుచేయ జూడరాదనియు, ఈ తొడుగులో నొక మహత్తర తేజము యణు రూపముగా నుండి నడపుచున్నదనియు, దానిని తెలుసుకుని యీ తేజమును సక్రమ మార్గములో నుంచునట్లు శరీర భోగములు వదలి నియమాలు పాటించి గమ్యస్థానము చేరయత్నించు సాధన మార్గమే యోగమందురు.

ఇది యంత్రమువలె పని జరుగునది కాదు-దీనికి సాధనము గావలయును. సాధనమనగా విడవకుండా నిత్యమభ్యాసం గావించుచూ యందు నిలబడి ప్రత్యేక విధానంగా నింద్రియములను బిగలాగికొని దీక్ష బూనవలెను. ఈ దీక్షను నిత్యం సాధింపబూనుట యోగ సాధన మందురు.

మనము సులభముగా వ్రాయుటయో, చదువుటయో చేయవచ్చును. గాని యీ యభ్యాసము మాటలవలనను యంత్రసామాగ్రి వలనను సానుకూలపడదు. ఇది శరీరము-ద్వారా సాధన చేయవలసినదే! ఈ శరీరం నదువులో పెట్టుకొని, సాధకుడు యోగ మార్గములో దిగి నడువవలెను. అందుచే నిది కష్టము, సహనము, అభ్యాసము వల్ల జరుగునది.

యోగి - వాని లక్షణములు

యోగాభ్యాసం చేయుదలచు కొన్నవారు కొన్ని ముఖ్య లక్షణములు, కొన్ని విధాలు పాటించవలసి యున్నది. యోగి యగువాడు తన యోగాభ్యాస

సాధనకు చక్కని ప్రదేశం నిర్ణయించుకోవలయును. అనగా యొక నదీ తీరమందు గానీ, పర్వత గుహ ప్రదేశము నందు గాని, మహారణ్య మధ్యమునందు గాని నిర్ణయించుకోవలయును. ఎందువలన యనగా జన సంకుల ప్రదేశములందు తానుండినచో వారల యొత్తిడులు వారి సందడుల మధ్యను యోగాభ్యాసము కుదురుట సాధ్యపడదు గదా ! మనస్సును నిలబెట్టుకొనుట యెందు ముఖ్యవిషయము.

మనస్సు, బుద్ధి యివి విచిత్రముగా నడుచునవి. ఈ రెండూ శరీరమునంటి యుండును. బుద్ధి వలన యోచనలు గల్గును. మనస్సు వలన యింద్రియములలో కలత లేచి లోకవ్యవహారములలో దింపుచుండును. లోకవ్యవహారములనగా శరీరము ద్వారా దాని యింద్రియములతో పని చేయించుచూ యీ లోక సౌఖ్యములందే నిమగ్నమగునట్లు వాంఛలు కలిగించును. మనస్సు శరీరేంద్రియముల మీద ఎట్లు పనిచేయును ! దీనికి సందర్భ ముండునా ? యని కొందర నుకొందరు. ఆ విషయాలు మనము చర్చించవలయును.

శరీరములోని యింద్రియములనబడు పనిముట్లుయేవి ? అవి యెట్లు పనిచేయుట జరుగును ? నేత్రములు, చెవులు, నాసిక, జిహ్వా, చర్మము యివియైదు. ఇందు శరీరము నంటిన నేత్రములతో సమస్తము చూచుచున్నాము. నేత్రములు లేనివాడు గ్రుడ్డివాడు. అనగా లోకములందుండు వారలను వారి వ్యవహారాలను చూడజాలని వాడు. నేత్రములతో మనుష్యులు చేయుపనులు, మనుష్యుల రూపములను చూచుట, వలసిన వాటిని తాము చూచిన వాటి సౌందర్యాన్ని చూచి వాటిని తాము కోరుటయో, వాటి ననుభవించుటయో మొయునని నేత్రములద్వారా వాంఛలు గల్పించు చుండును. కావున యోగి నేత్రములను తెరువకుండా మూసికొనును.

శ్రవణేంద్రియము : -

శ్రవణమనగా చెవి చెవి యనగా శబ్దమును గ్రహించగల్గు శరీరావయువములలో ప్రాముఖ్యముగన్న భాగము. మనమొక గానము విని చాలా బాగున్నదని యందుము ఎట్లు విందుము మనకున్న శ్రవణేంద్రియము నా నాదము దగ్గరకు గొనిపోయి యగా నాదమేదియెగా విని సంతోషించుటయెగా తృప్తి పొందక పోవుటయో జరుగుచు యితరమగు మనో వ్యాపారములను సాగనీయకుండును. అందుచే మనస్సును నిలకడగా యుండనీయదు. అందుచే యోగ సాధకున కష్టము వచ్చును.

నేత్రేంద్రియము :-

ఇది శరీరమునందు ముఖ్యమగు యింద్రియము. ఈ యింద్రియము ద్వారా లోక వ్యవహారాలు చూచుచుందుము. పగలు, రాత్రి నక్షత్రములు చంద్ర సూర్యులు. మొదలగువాటిని లోక సంబంధమగు బంధుజాలమును, నగరాలు, పల్లెలు నానా విధములగు దృశ్యములు యీ నేత్రముల ద్వారా చూచెదము. వింతలు, వినోదాలు చూచును మనస్సును భ్రమింపజేయును నిగ్రహమునుండి మళ్ళించును.

నాసిక :-

ఇది కనుబొమల మధ్య పొడుగుగా నుండి కుడి ఎడమలకు రెండు రంధ్రాలు కలిగియుండు యింద్రియము. ఈ రంధ్రాల గుండా శ్వాస కార్యమును ప్రతిజీవి సాగించుచుండును. ఇది గాక వాయువు సంబంధమగు వాసనలు ఇది పీల్చి సుగంధ, దుర్గంధాలను కేటాయించుచుండును. ఇది వాయు సంబంధమగ వాసనలతో మనస్సును త్రిప్పి స్థిరముగా నుండనీయదు.

జిహ్వేంద్రియము :-

ఇది నానా విధములగు రుచులను గ్రహించును. ఉప్పు, పులుపు, కారము, చేదు, వగరు విభాగించి తనకు నచ్చిన పదార్థములందు ఆసక్తి చూపి యవి యుదరములోనికి చేరునట్లు పంపుచుండును. ప్రపంచములోని జీవులందరిరుచులకు స్వాధీనులై వాటిని పదేపదే తినుటకు వాంఛించు చుండుటయు వాటిని సమకూర్చుకొనుటకు యత్నములు చేయుటయు జరుపుచుండును. సామాన్యుల వలె గాక యోగి ఈ వాంఛలను వదులుట ముఖ్యము.

త్వక్కు (చర్మము) :-

ఈ చర్మముతో శరీర మంతయు కప్పబడి యున్నది. ఇందు రోమ కూపములు లక్షలాది యుండును. ఈ చర్మమునకు స్పర్శజ్ఞానముగలదు. చలి యనియు, వేడిమి యనియు, తడిపొడులనియు, నొప్పి యనియు వివిధములగు జ్ఞానములు శరీర సంబంధమగు వాటిని తోచునట్లు చేయు చుండును. దీనికే రోగములు, సుఖములు మొదలగు దేహ సుఖములు గల్గుచు శరీరమందున్న జీవికి యీ విషయము లందించుచుండును. స్పర్శజ్ఞానములతో సుఖములు వాంచింఛి యోగి పొందగలిగిన నిగ్రహము పొందలేక యోగమునందు కృతకృత్యుడు గాలేడు. ఇవి పంచేంద్రియములు. వీటి ప్రభావము యోగియగు వాడు గుర్తించును.

పైన చెప్పిన యింద్రియములవలన సాధకుడగువాడు. తన యోగము ననగా శరీర వ్యాపారములు తగ్గించి నియమములో నాహార విహారముల వలనవచ్చు త్రిడులను దూరముగానుంచి తన సాధనలో నిలబడి ముదుకు సాగిపోగలడు. పైన చెప్పిన యింద్రియములకు స్వాధీనులగు వారు మనో నిగ్రహము, యోగ సాధనము, తేజోదర్శనము గావించనేరక లోకమునందు తమ జీవితములను

వృథా పుచ్చుచుందురు మనస్సును యింద్రియాదులు ప్రేరేపించు కోరికలలో ముంచియుంచిన తన పని నురచి జీవితమును ప్రయోజన రహితముగా జేసికొనువాడగును. అందుచే యోగి విభజన ప్రదేశములలో యుండవలయునని చెప్పినారు. యోగాభ్యాసము చేయువాడు ఇదివరలో చెప్పినట్లు నివాస మేర్పరచుకొనవలయును. ఒకే ద్వారముగల చిన్న కుటీరము నేర్పరచు కొనవలయును. ఆకుటీరములో నొకమూల చిన్న దీపము నుంచవలయును. ఒక సమతల ప్రదేశమునందు పీఠము నేర్పరచుకోవలెను. దానిమీద దర్భాసనము, చిత్రాసన ముంచుకొనవలెను. వాటి మీద స్వచ్ఛమగు తెల్లని బట్టపరచి ఆ యాసనము మీద కూర్చుండవలెను.

అట్లు కూర్చుండి మనస్సును బిగపట్టి యోగసాధనమునకు దిగవలయును. ఇట్లు కూర్చుండు స్థితికి వచ్చుటకు సాధనములు ముందు నుండి సాధించ వలయును. వాటిలో చెప్పబడినవి యిట్లుండెను. యమము, నియమము, ఆసనము, ప్రాణాయామము, ప్రత్యాహారము, ధ్యానము, ధారణము, సమాధి యనునవి యెనిమిది విధములుగా చెప్పబడిన వాటిని అష్టాంగ యోగమని యందురు. అనగా యీ ఎనిమిది విధములు ఒకదాని వెనుక యొకటి సాధన చేయుచు మెట్లు మెట్లుగా యోగి యోగములో సాధన గావించు చుండును. కావున వాటిని మనము ప్రత్యేకముగా వివరములు తెలిసికోవలయును. ముందుగా యీ యష్టాంగ యోగమందు చెప్పినది యమము.

యమము :-

తపస్సు, జ్ఞానము, కర్మ యీ మూడింటిలోని ముఖ్యమగుసారము యోగవ .. యమమునకు పది యుపాంగములు గలవు. వాటి సమూహమును యమమందురు. అందులో సత్యము, అహింస, అస్తేయము, బ్రహ్మచర్యము, క్షమ, ధృతి, దయ, అర్జవము, మితాహారము, శౌచము యనునవి.

1) తమ యింద్రియ వ్యాపారమునకు లొంగకుండా యదార్థము గ్రహించుట, పల్కుట, దానిని దర్శించుట, సమస్త మాచరణములో నుంచుకొని బ్రహ్మ తేజమును దర్శించు యత్నంలో నున్న దానిని సత్యమందురు.

2) ఇతర ప్రాణులకు బాధాకరముగా నుండుకుండుట, కలలో గూడా వాటిని బాధించవలయునను వాంఛ లేకుండుట, తన్ను బాధించిననూ ఇతరులను బాధించవలెను యోచన సేయకుండుట అహింస యందురు.

3) ఇతర సొత్తును హాస్యమునకు గాని, మనస్పూర్తిగా గాని వాంఛించ కుండుట, దొంగిలించబడుట, త్రికరణశుద్ధిగా వాంఛలను విడనాడుట ఎట్టి సమయములందుగాని, యర్ధరాత్రములందుగాని పరద్రవ్యము, వస్తువులు హరించుకోరిక పుట్టుటగాని లేకుండు భావ మస్తేయ మందురు.

4) బ్రహ్మచర్యము రెండు విధములు గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము, ఆదినుండియు బ్రహ్మచర్య దీక్షావలంబనము. గృహస్థుడగువాడు తన భార్య ఋతుస్నాతయైన మరునాటి నుండి పదిహేను రోజులు మాత్రమే సంగమము గావించుచు నిగ్రహముగా నుండునది గృహస్థ బ్రహ్మచర్యము. బాల్యము నుండి బ్రహ్మచర్య మవలంబించువాడు తన కంటబడిన స్త్రీ రూపమును మాతృభావముగా నిర్ణయించి గౌరవించుచు త్రికరణములలోనే యొక్క విధముగా గాని వారియంద కామ వికారము పుట్టనీయకుండా నిగ్రహించుట బ్రహ్మచర్యమందురు.

5) ఇతరులు తనను నిందించినను, యవమానించినను, పరోక్షముగా గాని, ప్రత్యక్షముగా గాని దిగిన చర్యలకు ప్రతీకారము చేయకుండుటయు యా విషయమును గురించి యెట్టి యోచనలు గావించకుండుటయు, మనస్సు కలత పరచుకొనకుండా సహించి ప్రశాంత స్థితిని నిలుపుకొనుటయను విషయమును క్షమయని యందురు. ఇదియు యందొక భాగము.

ధృతియనువిషయ మింకొకటి యున్నది అది యెట్లుండుననగా తాను యొక తొడుగు వంటి శరీరముతో నుంటిననియు, అది క్షీణించు ననియు, దాని వలన వచ్చు కష్టసుఖములు పాటించవలసిన పనిలేదనియు గనుందుండగా వచ్చు సుఖములు గాని దుఃఖములు గాని మనస్సునకు పట్టించుకొనకుండా యిది యంతయు నిముషములో మాయమగునని గ్రహించి, యందుండగా వచ్చు భయ సందేహములకు తావునీయక స్థిరముగా నిలబడి యుండు గుణమును ధృతి యందురు.

దయా గుణము యిందులో నొకభాగము. దయ యనగా యితర ప్రాణి బాధపడుచుండ చూచి కరుణారసముతో ద్రవించిన మనస్సు గల వాడై చేతనగు నుపకారము తాను చేయుట గాని యితరులచే చేయించుట గాని జరుపు గుణముమ దయాగుణ మందురు.

అర్జవమునకు ముఖ్యమగు విధాన మెరుగవలయును. మనస్సులో తనవారనియు, భార్య పుత్ర బాంధవ్యమనియు, దుర్మార్గ సన్మార్గులనియు బేధము పాటించక నందరియందు సమత్వమగు ప్రేమతో నుండి హృదయ దౌర్బల్యము చూపకుండా యుండు మనోబలమును అర్జవమని యందురు. అందువలన ప్రేమానుబంధము వశించి నిర్మలముగా నుండగలడు. ఇది అర్జవము మితాహారమును గూడా యమములో చెప్పబడినది. తనకు సరిపడు పదార్థమును గాలికి యెడము విడిచి తినుచు సాత్వికాహారమును రసము, పుష్టి, చమురు గ్రక్కుదానిని భుజించుటలో మితముగా నుండుటను మితాహార మందురు.

శౌచమునకు ముఖ్య విషయం బాహ్యం, అంతర్యమను రెండు విధములు. వస్త్రములు శరీరము సదాచారము పాటించుచు మనస్సునందు మలినము లేకుండుట శౌచమందురు.

యమమునిట్లు విభాగించగా నాయాభావములు సవివరంగా గ్రహించుట

యమమందురు. తరువాత నియమము చెప్పెను. నియమములో తపస్సు, సంతోషము, ఆస్తిక్యము, దానము, ఈశ్వర పూజనము. వేద వేదాంత శ్రవణం, సిగ్గు, మతి, జపం, ధ్యానం, వ్రతం యని దశ భాగములు గల నియమము :-

ప్రతి మానవుడు యింద్రియ నిగ్రహముచే మనస్సును చలించనీయకుండా కోరికలు వదలి యేకాగ్రతగా నుండి యొక యుపాసనా దేవతను ధ్యానము గావించుచు చలించకుండా నుండుటయు శ్రద్ధాభక్తితో దర్శనము గావించుటయు తపస్సందురు.

మనస్సులో నేయే విధమగు విచారములు, తామస రాజసములు గాక సాత్వికమగు గుణము వలన గాని మనస్సు చలించుటచే వచ్చు విచారము లను దరిజేర నీయకుండా నిత్యం తృప్తిగా నుండి దురాశ గానీ, అహంకారంగాని రానీయకుండా ఆనందమే భగవత్స్వరూపముగా భావించుచు సంతోషంతో నుండి తృప్తిని బొందుచు దివ్య దర్శనానందంలో మనస్సు నాపుచు నిలబడు స్థితిని సంతోషమందురు.

ప్రపంచము నంతయు సృజించి సృష్టిస్థితి లయాలకు కారణ భూతమై సమస్త జీవుల కష్టసుఖాలు గమనించుచూ ఎవరికి ఎట్టివిధమున నే సమయమందు సాయం చేయవలయునో యోచించుచు వారి కాపదలందు తోడ్పాడు చూచు మహా తేజ సంపన్న శక్తి యొకటి యున్నదనియు, యాశక్తి నారాధించనచో గత జన్మల నుండి తన్ను వెంటాడు పాపకర్మ ఫలాన్ని తగ్గించి విచారము లేని స్థానంలో మరల పుట్టుకలు మరణములు లేని దేహమిచ్చి నిల్పునను విశ్వాసం గల్గి మనస్సులో నా శక్తి నారాధించుట కర్తవ్యంగా భావించి సేవించు గుణమున కాస్తిక్యమని యందురు.

తరువాత వచ్చునది మనుష్యులలోని దయాగుణ ప్రభావం సూచించు చర్య. తనకున్నది తాను మాత్రమే యనుభవించవలయుననియు, యితరుల కా సాయము

జరుపకూడదనియు, వారు మనము సంపాదించు ద్రవ్యం తిందురా! యను యహంకారం గల్గియుండుటయు తనకున్న దానిని దాచిపెట్టి దయాగుణము లేకుండా వర్తించుటయు మాని తనకున్న దాని నాపదలలో నున్న వారకీ, గతిలేని వారికీ, వికలాంగులకూ, ననాథలకు తోడ్పడ చేయు సాయము దానమని యందురు.

ఆ తరువాత నిందులో భాగంగా వచ్చునది. ఈశ్వర పూజనము, దాని నెట్లాచరించవలయునన్న సగుణము, నిర్గుణము రెండు విధాలున్నవి. సగుణ మనగా ఈశ్వర స్వరూపంగా నొక విగ్రహమో, సాల గ్రామమెూ, యేదో స్వరూపమో యెదుట నుంచుకొని దానిని యీశ్వరునికి ప్రతీకగా నారాధనము శోడశోపచారాలతో గావించుచూ నారాధించుటయు, అదియే తన యుపాసనా దేవతయని లక్ష్యముంచి మనస్సునిల్పి సేవించుట సగుణము. ఇంక నిర్గుణా రాధనమనగా స్వరూపంగా ప్రతీకనుంచుకోకుండా మనస్సులో బ్రహ్మతేజమును ధ్యానించుచు తనకు పెద్దలు చెప్పిన విధంగా నారాధనము చేయు విధానం నిర్గుణారాధనము, దీనిని ఈశ్వర పూజన మందురు.

మనస్సు చలించి యింద్రియ వాంఛలకు లోనుగాకుండా నిలుపుట్లకున్న సంతోషముగా నిత్యం సంచరించుటకు శ్రవణము (అనగా వినుట) గావించుకొన వలెను. ఆ వినుటలో వేదములు పారాయణం జరుగుచోట్లకు పోయి వినుటయు వేదాంతమును యనగా నుపనిషద్ధర్మములు వివరించి చెప్పుచోటుకు పోయివారి ప్రబోధాల నాలకించి మనస్సును శుద్ధిపరచుకొను విషయం వేదాంత శ్రవణ మందురు.

మానవుడు అహంభావంతో సంచరించును. తన్ను మించినవాడు లేడనియు, తన ప్రజ్ఞ గొప్పదనియు, తనకు ప్రతివారు లొంగియుండి తన్ను నిత్యం గౌరవ మర్యాదలతో చూడవలయుననియు భావించుచు తిరుగుట అహంకారమందురు. ఈ నియమసాధనలో గతమునందు తాను బూనిన

సర్వగుణముతో చేసిన పనులు తలచుకొని జ్ఞానవంతుడై సిగ్గుపడి పశ్చాత్తాప మందుటయు, తాను యితరులకు చేసిన దానము స్వల్పమైనను, యధికమైనను చాల తక్కువగా చేసినానని యహంవిడిచి సిగ్గు (హ్రీ)ను పొందుట యొకభాగము.

వేదవేదాంగాలందు చెప్పబడిన పరమేశ్వర తత్వాన్ని ధ్యానించుట యందును, ధర్మ విషయాలం దాసక్తి యుండుటను, నిత్యమీశ్వరోపాసనా కార్యములందును, యోగచింతానురత్వ మందునను, యింద్రియాదుల చలనము రాకుండా చేయుటందునను, తగు జాగ్రత్త నిబుద్దిని మతితో జేర్చి స్థిరత్వంగా నుంచుట మతి యందురు.

ఇట్లు మతిని సరిదిద్దుకుని ఇంద్రియాదులకు దూరంగా నుంచి యేకాగ్రతను పొంది యునగా మనో బుద్ధ్యహంకారాలను మూటగట్టి ప్రాణశక్తిని సమీపించి తన కిష్టదైవ మంత్రంగాని, ''సోహం'' యను మంత్రంగాని నిత్యం వదేపదే మనస్సులో నుచ్ఛరించుచు స్థిరత్వంగా నుండుట జపమందురు.

పైన చెప్పినట్లు మతిని నియమించి తానుపాసించు దేవతా మంత్రమును పారాయణం గావించుచు తన ప్రియ దేవతను నిరంతర లోన ధ్యానము గావించు (తలపోయుచు) నిశ్చల సంతోషయుక్తంగా నుండిన చర్యను ధ్యానమందురు. ఈ ధ్యానములోనే మనస్సు కుదుటపడి యోగ శక్తిని పెంచగలదు.

దైవకార్యాలందు బుద్ధి మంచి య్యా కార్యములు సాధించుటకు నిత్యం యత్నాలు గావించుచు యవి జరుపుటకు దీక్షబూని యెన్ని యాటంకాలు వచ్చినను మాననను ప్రతినబూని యా కార్యముయునగా దైవికమగు కార్యము సాధించు పనిని వ్రత మందురు. ఇవి యమ నియమము లందురు. ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు మొదట యమము, నియమము ఈ రెండు తెలిసిన తరువాత తెలియజేయబడిన వానిని ఆసనము లందురు. ఈ యష్టాంగ యోగములలో ముఖ్యంగా నెన్నదగినవి ఆసనములు.

మానవ జీవితం శరీరంపై ఆధారపడి యున్నది. శరీరం తిరిగినంత కాలం మానవుడు లోకకార్యములు గాని పరలోక సంబంధమగు కార్యములుగాని, శరీరం ద్వారా చేయవలయును. శరీరం రక్తమాంస శల్యములతో నిండి చర్మంచే కప్పబడిన యొక గూడు వంటిది. ఇందు మూడు తత్త్వములు గలవు అవి పిత్త, శ్లేష్మ, వాతములనబడు గుణములతో రక్త ప్రసారం, హృదయ స్పందనం, ఆహారాదుల స్వీకారం జరుగు చుండును. ఇందులో యే గుణము పాళ్ళు తక్కువగా నుండినను శరీరము వ్యాధిని పొందును.

వ్యాధిని పొందిన శరీరం స్వాధీనముగా నుండక చలనాది క్రియలకు నాహారాదు లనుభవించుటకు సమర్థత చాలనిదై రోగాలపాలై బాధించును. అట్టి శారీరక బాధలు తగ్గవలెనన్న ఔషధాలు స్వీకరించుటయో లేక రోగములు రానీయకుండా యోగములలో చెప్పబడిన యాసనములు వేయుచు శరీరారోగ్యం కాపాడుటయో చేయవలెను. మందులకు కుదరని రోగము లాసనముల నభ్యసించి వేసిన తగ్గును.

ఆసనములు - వాటి ప్రయోజనములు

ఆసనములు నిత్యమభ్యాసముగా విడవకుండా వేయుచుండినచో మనుష్య శరీరములందు మలము నానాభాగములందుండునది హరించును. మలిన పదార్థం జీర్ణమండలమందు జేర్చి జఠరము నందున్న శక్తిని తగ్గించి, శరీరత్వమును తగ్గించి నానావిధములైన బాధలలో ముంచివేయును. మందులు వాడినచో ముఖ్యభాగములను పరిచేయగలదు గాని సందులలోను, రక్తనాళములలో నిలువయున్న మలినములను తీయజాలదు. అందుచే మందులు తరచు వాడుచు శరీరము నందలి రోగములను తగ్గించుకొనుటకు యెక్కువగా ధన వ్యయము గావించుచుందురు. కాని ఈయాసనముల ప్రయోజన మెరుగుదగినది.

యోగి యగువాడు వైద్యాది క్రియలకు సమ్మతి చూపడు. శరీరమును భోగయము గా చేయడు. తాను సాధనలో నుంచుకొన్న యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియ ద్వారా శరీర పోషణమును ఆరోగ్యమును కాపాడుకొనజాలును. ఏ రోగము శరీరమున కంటబోవుచున్నదో గ్రహించి యారోగనాశనము గావించు శక్తిగల యోగాసనము నుపయోగించి సాధించి తన శరీరము నదుపులోనికి తెచ్చుకొనును యోగసాధకుడు తన యోగ బలముతో దీర్ఘాయుర్దాయము పొందగలడు. రోగము అంటనినాడు శరీరము చక్కగా పనిచేయును.

అందుచే యోగాసనములు యోగాభ్యాసపరుడుపయోగించు శరీరమున బలము, తేజము, పూర్ణరక్త ప్రసారము, బ్రహ్మతేజము, నిర్మలానందము, ఏకాగ్రత యివి సాధించుచు తాను చేరదలచిన గమ్యస్థాన ప్రయాణమునకు నెట్టి విధముగాను, శరీర సంబంధమగు అడ్డంకులు లేకుండా తన మార్గమును సుగమము గావించు కొనగల్గుచున్నాడు. ఈ ఆసనములు వేయుట వలన రెండు ప్రయోజనములు గలవు. మొదటిది శరీరమందలి బాధాకరమగు మలినపదార్థము కరగిపోవట, రక్తనాళములలో నుండి ప్రవహించు మలిన రక్తమును శుభ్రపరచి రక్తనాళము లుబ్బునట్లు గావించి పుష్కలమగు రక్తప్రసారము జరుగునట్లు చేయుటకు తోడ్పడును. ఇంక రెండవ విషయము యోగి వాంచించినయోగ సాధనము – ఒక్కొక్క ఆసనమొక్కొక్క విధముగా యోగికి తోడ్పడుచుండును. ఆసనమువలన శరీర కాంతిగల్గి రోగ స్పర్శ లేకుండా యుంచుచు వాయువును యుక్తమార్గములో సూర్ధ్వముగా సంపగల్గుటకు తోడ్పడును. నియమమును తప్పనీయకుండా విల్చును.

యోగికి ముఖ్యమగు ధ్యేయము బ్రహ్మనాడీ సంచారము. దీనికి వలయు విధానము ముందు వివరించబోవు షట్ చక్రములలో గుద స్థానము దగ్గర పాము చుట్టవలె ముడచుకొని పడియున్న ''కుండలినీ'' యను యొకనాడిని

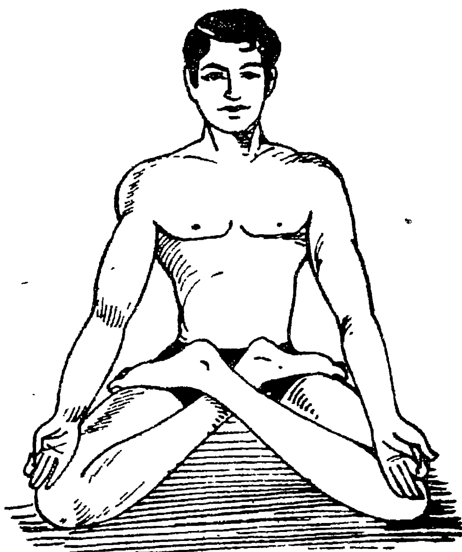
లేవదీయుటకు సాయపడును. యోగి ప్రాణ తుల్యముగా గన్పించు కుండలినీ చలనము ముఖ్యంగా చెప్పగలిగినది బూరవలెనున్న "బ్రహ్మదండీ" నాడి యీ యూసనము లుపయోగించు కాలమునందు యోగి యుద్ధృష్టము కొంలది యీ పట్టుతో ముడుచుకొన్నది మెల్లగా తన శిరస్సు నా బ్రహ్మ దండి బూరలోనికి తాను సాగి యందుండ జేయును.

ఇట్లు యీ బ్రహ్మదండీ నాడిలో (సుషుమ్నా నాడిలో) కుండలినీ నాడి ప్రవేశింప బద్ధకము తీరునట్లు సాగుకొని, యందు ప్రవేశించుటతో యోగికి యోగశక్తి ప్రారంభమగును. అందుకే యీ యూసనములు రెండు విధములుగా నుపయోగ పడగలవు. ఇందనేక విధములున్నవి. వాటిలో కొన్ని వివరించ బడుచున్నవి.

1. పద్మాసనము

పద్మాసనము వేయు విధానము : -

స్థిరమగు పీఠము మీద యిదివరలో చెప్పినట్లు శుచిర్భూతుడై కూర్చుండ వలయును. తరువాత మెల్లగా కుడి తొడ మీదకు యెడమ పాదమును యెడమ తొడ మీదకు కుడిపాద ముంచవలయును. తరువాత నియమము పాటించి యెంతవరకుండ గల్గునో యంతవరకుండి మరల పాదములు మార్చవలయును. ఆ ప్రకార మాసనము వైచికొని శరీరస్థితి ననుసరించి యుండ తగును. బలవంతముగా నుండరాదు. అట్లు పద్మాసనమున నుండి ప్రాణాయామము చేయువలయును. దానితో శరీరము శుద్ధి జరుగును.



పద్మాసనము

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనములు వేసినచో యుదరములోని నరములు పాదముల వరకు గల రక్తనాళములతో పుష్కలమగు రక్తప్రవాహము జరిగి హృదయము బింకముగా నుండును. మనస్సు నిలబడి యుండును. దృష్టి యందు శక్తి ప్రబలుచుండును. ఈ ఆసనము ప్రశస్తమైనది. యీ పద్మాసనములకు యిది పెట్టిన పేరు గలది. శారీరకమగు ఆరోగ్యమును గల్గించి యుత్సాహశక్తిని పెంచును.

2. బద్ధ పద్మాసనము



బద్ధ పద్మాసనము

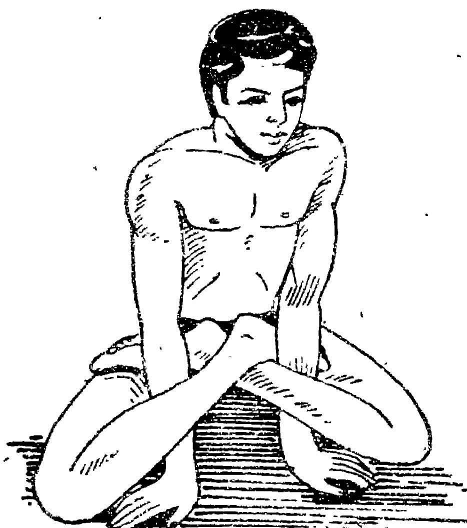
బద్ధ పద్మాసనము వేయు విధానము :-

ఇదివరలో చెప్పిన విధముగా సమతలమున పీఠమును వైచుకొని యందు చిత్రాసన, దర్భాసనములు వేసికొని శుభ్రమగు వస్త్రమును పరచి దానిమీద కూర్చుండి సమదృష్టిగా నుండి కుడి తొడపై యెడమ పాదమును యెడమ తొడపై కుడి పాదమును ఉంచి రెండు చేతులతో, యెడమ చేతిలో యెడమకాలు బొటనవ్రేలును కుడిచేతితో కుడిపాదము బొటన వ్రేలును నడుమునంటబట్టి నిటారుగా నుండి యా యాసనము వేయవలయును, అట్లు వేసి మరల మార్చుచు ఈ యాసనములో నిలువవలెను.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ బద్ధ పద్మాసనము వేసినచో నడుములోనున్న నొప్పులు తగ్గును. వెన్ను పూసలోని దోషములు పోగొట్టును. బ్రహ్మ నాడిని నిలువుగా నిలుపుటచే కుండలినీ మార్గము సరళముగా నుండగలదు. నడుము నొప్పులు యితర బాధలు తీర్పగలదు.

3. కుక్కుటాసనము



కుక్కుటాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఇది వరలో చెప్పినట్లు పద్మాసనము మామూలుగా వేయవలయును. కాళ్ళకు, తొడలకు మధ్య రెండు వైపుల రెండు చేతులు పోనిచ్చి యా చేతుల యర చేతులు నేలకాన్చి యా పద్మాసనముతో పైకి యెత్తుగా లేచి నిలబడి కొంతసేపు నిలవగలిగినంత కాలము నిలిచి మరల చేతులు పైకి లాగుకొనవలెను. ఇట్లు పదే పదే యీ యాసనము వేయుచు దిగుచుండవలయును.

ఈ ఆసన ప్రయోజనములు :-

ఈ కుక్కుటాసనము వేయుట వలన హృదయము, జీర్ణమండలము శుభ్రపడి శక్తివంతముగా నుండును. చేతులలో నుండు నరముల నిస్సత్తువ. రక్తహీనతయు తగ్గి పుష్టికరముగా నుండునట్లు చేయును. హృదయ గ్రంథులు [illegible] రక్తమును శుభ్రపరచి నాడీమండలములోని మలినమును క్షాళన చేయుచు శరీరారోగ్యము కాపాడుచు మేధా బలమును పెంచి ప్రశాంత స్థితిలో నిలుపగలదు.

4. వీరాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

సమతలమున, కూర్చుండి నడుము ప్రక్కకు త్రిప్పి కుడికాలి మడమయు, ఎడమకాలి మడమయు రెండును గుదస్థానమును నొక్కుచు నిల్పి ప్రక్కగా తిరిగి నిటారుగా నుండి కూర్చుండుట వీరాసన మందురు. ఈ యాసనములో నుండి మలద్వారము పీడించుచున్నచో ప్రేగులలోని మాంసము, మలదోషము తగ్గుటయే గాక జఠరదీప్తి కల్గించును. హృదయ స్పందనము సమస్థాయిలో నడుపుచు శరీరమందలి నాడీమండలమునకు శుభ్రమగు రక్తమును ప్రసారము గావించుచు నాళములను పొంగజేయుచు రోగ మంటనీయకుండా చేయుగలదు.



వీరాసనము

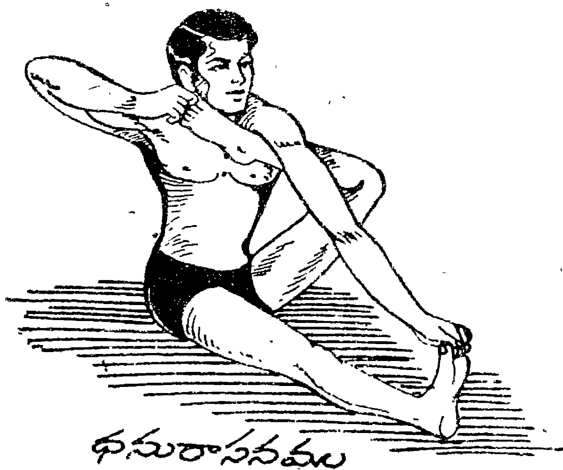
ఈ యాసనములో నున్న వారికి శిరస్సు వరకు వెన్నంటిన నాడులు బలపడి తేజోవంతముగా శరీరము నుంచగల శక్తిని ప్రసాదించును.

5. ధనురాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనమును వేయదలచిన సాధకుడు నేలమీద మెత్తని పక్క పరచ వలయును. దానిమీద బోర్లగిల పడుకొనవలయును. తరువాత మోకాళ్ళు వంచి కాళ్ళ సీలమండలను రెండు చేతులతో కుడి యెడమలు మార్చి పట్టుకొన

వలయును. అట్లు పట్టుకొని నడుము వంచి తలను పాము పడగవలె నుంచి యీ యాసనములో తగు కాల ముండవలెను. తరువాత పదే పదే వేయుచు నభ్యాసము గావించుకోవలెను.



ధనురాసనము

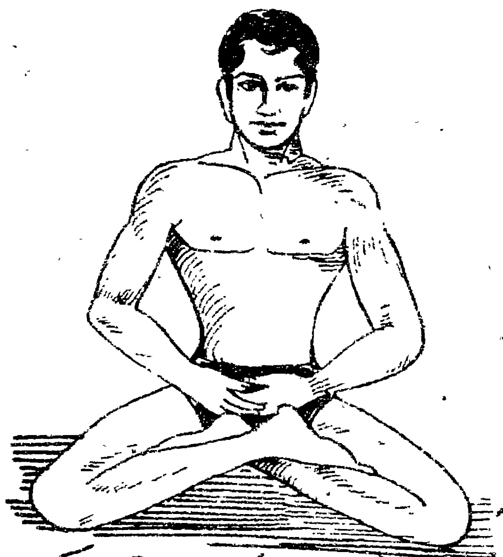
ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

పాదములు, పిక్కలు, తొడలు, నడుము పీటియందుండు దోషములను పోగొట్టును. నాడీమండల మంతయు కదిపివేసి మలినమును పోగొట్టుచు హృదయును, కంఠ నాళములు, శరీర భాగముల నన్నింటికీ శుభ్రమగు రక్తమున ప్రసరింపజేసి శక్తివంతముగా చేయుగలదు. నడుము నొప్పుల వారికి మంచి గుణమిచ్చును.

6. స్వస్తికాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

తొడలపై పిక్కలపై పాదములు వుంచి నిలువుగా కూర్చుండి ముక్కు కొనను చూచుచు కదలిక లేకుండా యుండు ఆసనమును స్వస్తికాసన మందురు.



ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మెదడు చల్లబడును. మనస్సు సమత్వములో నుండి శాంతిని ప్రసాదించును. శరీరమునందలి నాడులు ఒడు దుడుకులు లేకుండా సమముగా రక్తము ప్రవహించగా శరీర సుఖము, మనస్సునకు విశ్రాంతి గావించును. ఈ ఆసనమును సామాన్య గృహస్థులు కూడా వేసికొని శరీరారోగ్యమును పొందవచ్చును.

7. పశ్చిమోత్తాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

సమతలమగు ప్రదేశమునందు అనగా శుద్ధిగా గూర్చుండి రెండు కాళ్ళు నిలువుగా సాచవలయును. ఆ తరువాత సాధకుడు వంగి సాచబడిన రెండు కాళ్ళ బొటనవ్రేళ్ళను పట్టుకొని మోచేతులు వంచవలయును. తరువాత గడ్డము రెండు మోకాటి చిప్పల కానించి క్రమక్రమంగా సాధన చేయుచు పశ్చిమోత్తాసనము వేయువలయును.

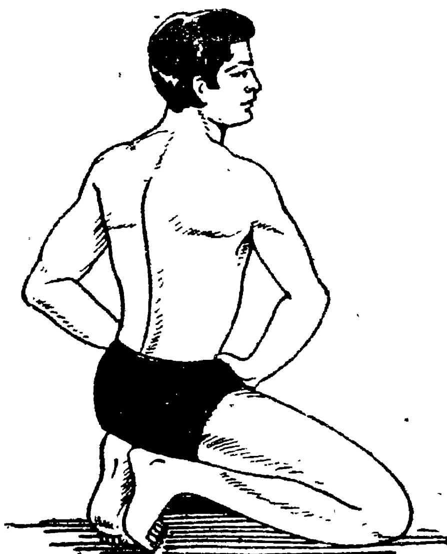


పశ్చిమోత్తాసనము

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి బద్ధకము. ప్రాలుమాలిక లుండవు. వెన్ను నంటిన రక్త నాళములలో పుష్కలముగా రక్తప్రసారము సాగును. బ్రహ్మనాడి ద్వారా వాయుగమనము సాగును పొట్ట పెరిగిన వారికి యీ ఆసనము చక్కగా పనిచేయును. శరీరమునకు బలమునిచ్చును. జఠరము దీప్తివంతముగా పని చేయును. రక్తమండలము పరిశుభ్రరక్తమును నాళముల ద్వారా శరీరమున కందీయగలదు.

8. కూర్మాసనము



కూర్మాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

కూర్మాసనము వేయుదలచిన వారు ముందుగా స్థాయిగా కూర్చుండ వలయును. తరువాత బొటన వ్రేళ్ళు నేల కానునట్లు ఎత్తియుంచవలయును. తరువాత మలము వదలు ప్రదేశమును రెండు కాళ్ళ మడమలతో నొక్కి యుంచి రెండు మోకాళ్ళు నేల కాన్చి యుంచి రెండు చేతులతో నడుము రెండు వైపులా పట్టి యుంచిన కూర్మాసన మందురు.

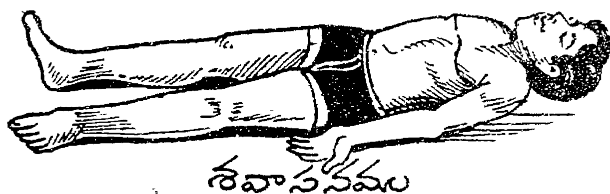
ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన పాదములు, కాళ్ళు, మోకాళ్ళ బలహీనత తగ్గి బింకముగా నుండి శరీరారోగ్యమును వృద్ధి చేయును. అదిగాక జీర్ణమండలములో నిలువయున్న మలపదార్థమును వెంటనే తొలగించి జఠరమును దీప్తికరము గావించ పుష్టి నిచ్చును. ఇవి కూర్మాసనము వలన ప్రయోజనములుగా తెలియవలయును.

౨. శవాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయువారు సమతల ప్రదేశమున మెత్తగా శుభ్రమైన వస్త్రము పరువవలెను. తరువాత సాధకుడు దానిమీద కాళ్ళు నిగడదన్ని పాపుగా పరుండ వలయును. చేతులు యే వైపున నున్న చేతినావైపు వనే సాచి యుంచవలయును.



శవాసనము

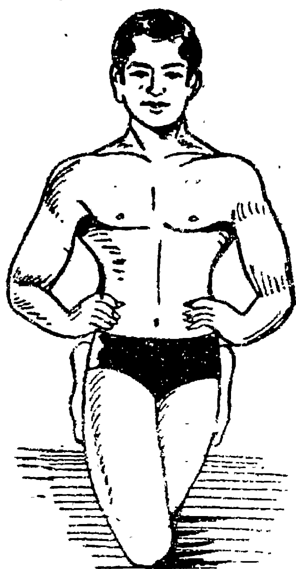
ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసినవారు, దీని నభ్యాసముగా వేయువారు పొందు లాభములు మెదడులో నున్న.యుడుకు తగ్గించును. శరీరములోని రక్తనాళములు సమత్వముగా రక్త ప్రసారము సాగించి దేహమునకు కాంతి బలము నిచ్చును. ఇది శ్రమ రహితమై శరీరమున కుపయోగించును. హృదయ స్పందనములోని దూకుడు నరికట్టును.

10. గోముఖాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

వీపునకు కుడివైపుగా ఎడమకాలి మడమను, వీపున కెడమ భాగమున కుడికాలి మడమను మడచి మోకాలిమీద మోకాలిని జేర్చి యుంచుట గోముఖాసన మందురు.



గోముఖాసనము

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఇట్లు గోముఖాసనము వేసిన సాధకునకు ప్రాణవాయువు యపానవాయువు యూర్ధ్వ మార్గముగను, యధోమార్గముగను సంచరించుచు స్వాధీనముతో నుండగలవు. మలద్వారము, దాని నంటిన లోన ప్రదేశము పరిశుభ్రమగును. వాటి సంబంధమగు వ్యాధులు నివారణ మగును. మనశ్శాంతి నిచ్చును. తొట్రుపాటు, కోపము మొదలగు వాటి నణచుచు తేజోవంతముగా చేయగలదు.

11. సిద్ధాసనము



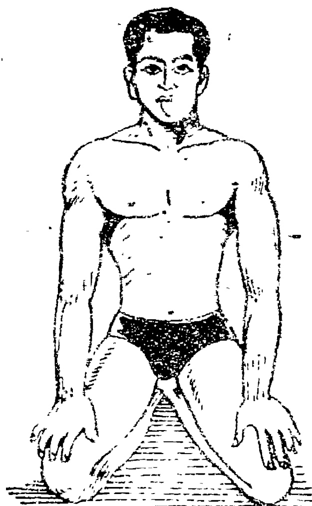
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ సిద్ధాసనము యోగులగు వారు వేయుదురు. పద్మాసనము గృహస్థులగు వారికి చెప్పబడినది. సిద్ధాసనము వేయువారు తమ కుచితమగు పీఠమున గూర్చుండి యెడమ కాలి మడమ లింగముపై నుంచి దాని మీద కుడికాలి మడమ నాన్చియుంచుచు దృష్టిని చెదరనీయకుండా నిదానముగా నుంచవలయును. ఇది సిద్ధాసనము వేయు పద్ధతి.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము:-

ఈ యూసనము వేసిన వారి శరీర మందలి రక్తనాళము లన్నియు వికసించి రక్త ప్రసారం చేయు తోడ్పడును. శరీరము మీద బ్రహ్మతేజము క్రమక్రమముగా కన్పించును. ఈ ఆసనము విడువక వేయువారు యోగ నియమములు పాటించకుండా సిద్ధపురుషు లగుదురని యోగ శాస్త్రమున చెప్పబడినది.

12. సింహాసనము



సింహాసనము

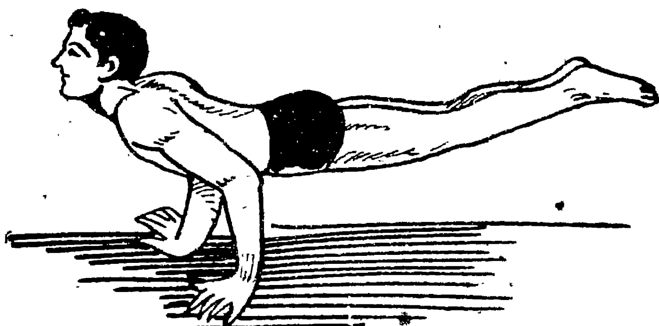
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

అండముల నంటిన నాడులను యెడమ మడముతో కుడి భాగమును, కుడి మడమతో యెడమ భాగము నాడులను నొక్కి కుడి చేయు కుడి మోకాలు మీదను, యెడమ చేయి యెడమ మోకాలు మీదను సవ్గతిగా నుంచి నోరు తెరచి నాలుకను చూచుచు చూపు చెదరనీయకుండా యేకాగ్రముగ నుంచి యుండుట సింహాసన మందురు.

దీని ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన జీర్ణమండలములోని నాడులు వికసించును. జీర్ణమండలము దీప్తిగల్గి గని చేయును. రక్తమండలమున కంటియున్న నాళములన్ని పుష్కళమగు రక్త ప్రవాహము కల్గి దేహమునకు కాంతి పుష్టి నిచ్చును. ప్రవాహముల అడ్డుగల్గిన యడ్డంకులను త్రోసివేసి సాఫుగా ప్రవాహమును సాగించును.

13. మయూరాసనము



మయూరాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

మయూరమనగా నెమలి నెమలి పిట్టవలె వేయు ఈ యాసనమును మయూరాసన మందురు. సమతల ప్రదేశమున బొక్కబోర్లా పరుండి చేతికంటిన యరతేతులు దాని వ్రేళ్ళు నేలమీద విశాలముగా అనునట్లు చేసి మోచేతులు, నాభి దేశమున కిరుప్రక్కల నిల్పి ముఖము పైకెత్తి రెండు కాళ్ళు పైకి నేల కంటకుండా యెత్తి నేల కాన్చిన చేతులమీద బరువంతయు నిల్పి వాయువు పీల్చుచు, వదులుచు వసిన యాసనమును మయూరాసన మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయుజనములు :-

ఇది జోదర వ్యాధిని పోగొట్టును. వాత పిత్తములు, కఫసంబంధమగు వ్యాధులు, గుల్మము, అజీర్ణము మొదలగు మొండివ్యాధులకు మహోపకారము గావించి శరీరమును బలము గల్గి శోభించునట్లు చేయుగలదు.

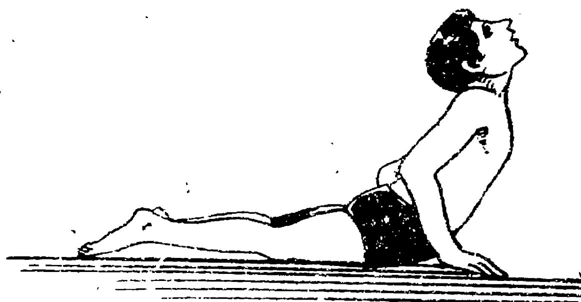
14. భుజంగాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

భుజంగ మనగా పాము. పాము వంటి యాకృతిలో వేసెడి యాసనము గనుక దీనిని భుజంగాసన మందురు. దీనిని వేయువిధానము యిట్లుండును. సాధకుడు నేల మీద పరుండుటకు చక్కని పక్క వేసికొని దాని మీద పరుండి చేతులు నేలకు అంటునట్లు చేసి నడుము వరకు శరీరమును వంగునట్లు గావించి తలను పైకెత్తి మెడ వంచి పైకి చూచుచు గాలి పీల్చుచూ వదలవలయును.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి నడుము నొప్పులుండవు. ఉదర సంబంధమగు వ్యాధులు దరికి రావు. హృదయములోని గ్రంధులు మలరహితమై పరిశుభ్రమగు



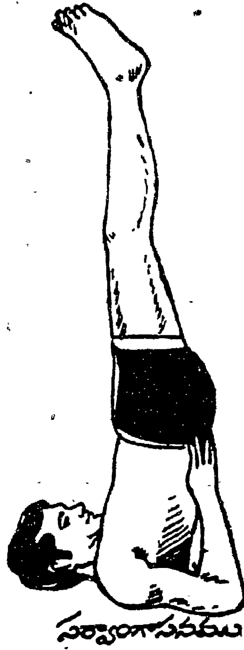
భుజంగాసనము

రక్తమును ప్రవహింపునట్లు **చేయును**. గొమ్ము విశాలముగా నగును. మలబద్ధకము పోగొట్టి ఆకలిని **వృద్ధించి** శరీరమును బలము గల దానినిగా చేయును.

15. సర్వాంగాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

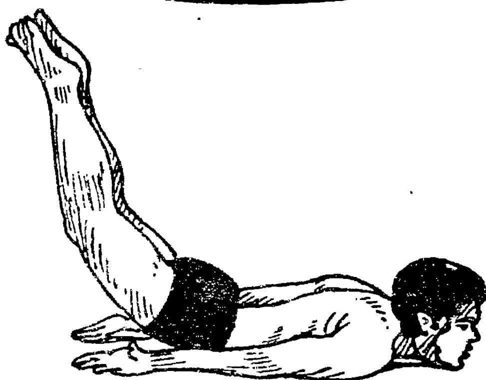
ఈ ఆసనము వేయు సాధకుడు నేల మీద మెత్తని పక్క పరచకొని ముందు పరుండవలయును. తరువాత రెండు చేతులలో రెండు వైపులను నడుము పట్టుకొని కాళ్ళను పైకి ఎత్తవలయును. వాటిని ముడవకుండా నిటారుగా నుంచవలయును. అట్లుండి మెడ కుంచించి వాయువును పీల్చుచువదల వలయును. దీనిని సర్వాంగాసన మందురు.



ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ యాసన మేము సాధకుడు దీనివలన కంఠగ్రంథులు బలపడి శరీరము శోభాయుతముగా యుండునట్లు చేసికొనగలడు. నీరసము గాని, కారణము లేని బక్కతనము కాని క్రమముగా హరించి తేజోవంతముగా శరీరమును చేయుగలదు. ఇది మిగుల ప్రయోజనము గల ఆసనములలో నొక్కటిగా నున్నది.

16. శలభాసనము



శలభాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

నేలమీద సమమగు ప్రదేశము నందు పక్క పరచుకొనవలయును. దాని మీద బోర్లగిల పరుండవలయును. గాలిని పీల్చుచు చేతులను వెనుకకు బిగలాగి యుండవలయును. కాళ్ళను యెత్తగలిగినంత యెత్తునకు పైకెత్తి యుంచవలయును. ఇట్లు వేయు ఆసనమును శలభాస మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుమునకు మంచి బలము వచ్చును. పొత్తికడుపు యెత్తుగా నుండుట తగ్గి అందముగా నుండును. ఇంద్రియమును గట్టిపరచును. ఇంద్రియ స్ఖలనమును నివారించగలదు. నడుము సంబంధమగు గూని, వ్రణ్డి మొదలుగా గల వ్యాధులు నివారింపబడును. స్త్రీలకు గల్గుచుండు శ్వేదప్రదరము, రక్తప్రదరము మొదలగు సర్వ వ్యాధులు తగ్గిపోగలవు.

17. ప్రాణాసనము



ప్రాణాసనము

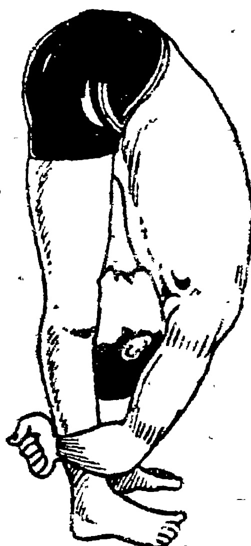
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయువాడు మంచి సాధకుడై యుండవలెను. వాయువును నిరోధించుట, తనకు వచ్చినట్లు శరీరములో వ్యాపింపజేయుట మొదలగు యోగక్రియలు పూర్తిగా నెరిగిన పిదప ప్రాణవాయువును తన స్వాధీనములో నుంచుకొని శరీరమునకు వలయు స్థానమునందు నింపుచు దాని గమనమును స్వాధీనపరచుకొని తొడ మూలమున నొక పాదమున్ను భుజముపై నింకొక పాదముంచి వేయు ఆసనమును ప్రాణాసనమని కొందరందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన మరింత శుభ్రమైన రక్తనాళములను హృదయ గ్రంథులను మల రహితము గావించి పుష్కలమగు రక్త ప్రసరణమునకు తోడ్పడును. వాయు నిరోధముతో సుషుమ్న నాడి యందు ప్రాణశక్తి యుత్సాహముగా సంచారము చేయుచు యోగ ప్రభావమును పెంచగలదు.

18. జానుశిరాసనము



జానుశిరాసనము

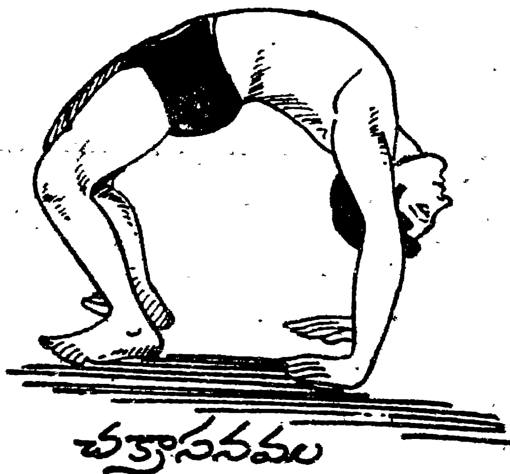
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

జానుశిరాసనము యితరాసనముల కంటె మునుపు పల్లెటూరి పాఠశాలలో శిక్షా విధానము వేయించుచుండు దివ్యాసనము. మనుష్యుడు ముందు నిలబడి తరువాత సమతల ముందు తలను వంచి మోకాళ్ళ మధ్యకు జేర్చియుంచవలెను. చేతులు రెండూ పిక్కలకు వెనక వైపునకు జేర్చి లంకె పెట్టుగా నుంచి వంగి యుండుట జానుశిరాసన మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఇది పైన చెప్పబడ్డట్లు శిక్షగా చదువని వారికి అల్లరిచేయు వారికి పెద్ద శిక్షగా వేసి వారిని నిలబెట్టుచుండెడివారు. ఈ ఆసనము వేయుటచే యింద్రియ పుష్టి పెరుగును. రక్తనాళములు చక్కగా శరీరమున కుపయోగించునట్లు రక్తపూర్ణదులై యుండగలవు. ఆదిగాక మాంధ్యము మొదలగు సోమరి గుణములు తగ్గించి మెదడును చల్లబరచుచు ఆశక్తికరముగా నుంచగలదు.

19. చక్రాసనము



ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

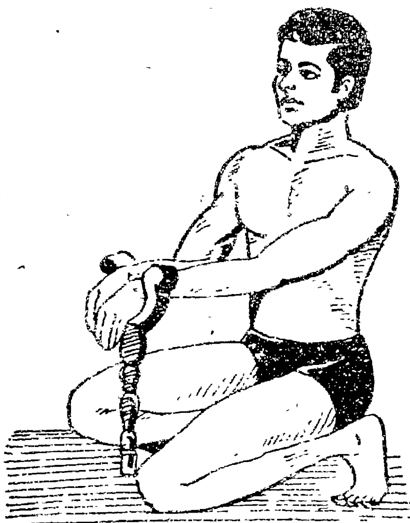
సాధకుడైన వ్యక్తి ముందు నిలువుగా నిలబడవలెను. తరువాత మెడను వంచవలెను. అట్లు మెడను వంచి నుడుమును కూడా వంచి రెండు చేతులు వెనక

నుండి రెండు వైపులకు రానిచ్చి మెల్లగా జారనిచ్చి పిక్కల వరకు పోనిచ్చి పిక్కల కానించి వంగి యీ ఆసనమ్మును వేయువలయును.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుము నొప్పులు నివారణ మగును. గూని గాని, నడ్డిగాని క్రమముగా తగ్గిపోవును జీర్ణమండలములో నిలువయున్న మలము కదిలి మలద్వారమును సమీపించి మలవిసర్జనకు తోడ్పడును. శరీరములో రక్తము పుష్కలముగా ప్రవహించి రక్తనాళములు పొంగును. శరీరము కాంతివంతమైన దీర్ఘాయుర్దాయము గల్గించుచు నుత్సాహము పెంచగల శక్తి దీని యందున్నది.

20. కామదహనాసనము



కామదహనాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ముందుగా సాధకుడు సమభూతలములపై మెత్తని పక్క పరచుకొని కూర్చుండవలయును. తరువాత పాదముల వ్రేళ్ళు భూమి నానుకొని సీల మండలను పైకెత్తి యుంచవలెను. మోకాళ్ళు నేల కంటకుండా యుండవలయును. మడమలు మలస్థానము నాన్చి సాదువులు ధరించు రెండంచులు గల దండము . నాసరాగా తీసికొని యట్లే యుండుట కామదహనాసనమని యందురు. ఇట్లుండి కనుబొమ్మల మధ్య ప్రదేశమును చూచుచుండుటచే దీనికీ పేరు వచ్చినది.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

మల ప్రదేశమగు గుదస్థానములోని నాడుల గుంపునకు పీడన మిచ్చుటచే రక్తమండలము శక్తివంతములై బల మిచ్చుచు పనిచేయు గలవు భూమధ్యమును దర్శించుచు యీ యాసనము వేసినచో కుండలినీ చలనము గల్గి బ్రహ్మనాడీ సంచారమున కుపక్రమించి యోగ సాధనా ఫలము లభింపజేయును.

21. త్రికోణాసనము



త్రికోణాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయునాడు తను నిలువదగిన సమ ప్రదేశములో నిలువవలెను. తరువాత సాధకుడు వంగవలెయును. అట్లు వంగి కుడిచేతితో యెడమ పాదము పట్టుకొని యెడమ చేతిని పైకెత్తి యుంచి వేయు ఆసనమును త్రికోణాసన మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయు సాధకునకు శరీరమందలి యున్ని శరీర భాగములు మరుకు గల్గి యుత్సాహము నిచ్చి పని చేయుగలవు. దీర్ఘవ్యాధులు గల వారలు దీని నభ్యాసవరచుకొని వేయుచున్నచో యెటువంటి నిరాశ గల్గించు వ్యాధులైనను తగ్గించి ఆరోగ్యమును ప్రసాదించును. ఎన్నో రకములగు మందులు వాడి నిరాశ చెందినవారు దీనినుపయోగించి మహాఫలము పొందగలరు.

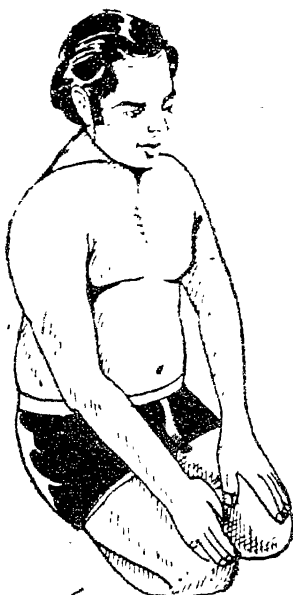
22. వజ్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ముందు సమతలముగు భూమి మీద పక్క వేసికొని తరువాత దాని మీద కూర్చుండవలెయును. పిదప కాలి మడమల మీద కాలి వ్రేళ్ళు నేల కంటునట్లు కూర్చుండి మడమ కొసలు మలస్థానము పీడించునట్లు నొక్కియుంచి మోకాళ్ళు నేల కంటునట్లుంచి రెండు కాళ్ళ మీద రెండు చేతులు ఆన్చి వేయునట్టి ఆసనమును వజ్రాసనమని అందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనమును ప్రతివారారోగ్యమును గురించి వేయదగును. ఎక్కువ శ్రమ యుండదు. ఇది వేయుట వలన మలబద్ధక వ్యాధి నివారణ అగును. శరీరంలో



వజ్రాసనము

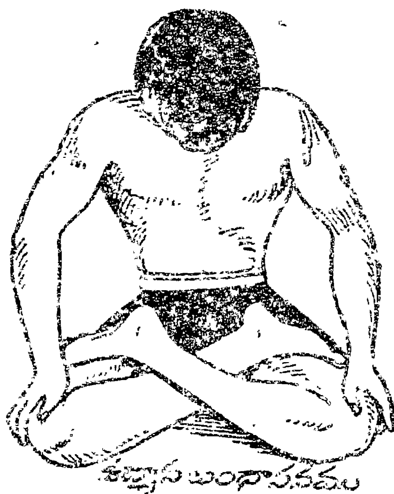
నొప్పులు, బద్ధకము, ఆయాసము, శ్లేష్మ ప్రకోపము తగ్గిచి మంచి బలము శరీరమునకు సమకూర్చును. దగ్గు, వగర్పు ఇటువంటి రోగములు తగ్గించి, శరీర పుష్టి నిచ్చి ఆరోగ్యము ప్రసాదించును.

23. ఉద్యానబంధాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

యోగాసనము వేయు విధానము ఇట్లుండును. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శోధించి అంత్రములో శుద్ధి జరుగునట్లు బంధనము విధానములో ప్రేగులను తమ యోగ బలముతో మల క్షాళనము గావించి

పద్మాసనము మీద నుండి రెండుచేతులు తొడల కొంచెము ముందుంచి వేయు ఆసనము ఉడ్యాన బంధాసన మందురు



ఉడ్యాన బంధాసనము

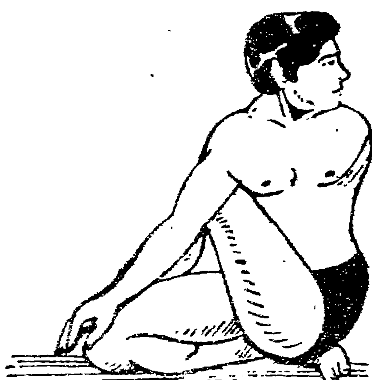
ఈ ఆసన ప్రయోజనములు :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన యెంతో కాలంనుండి వ్యాధిగా నున్న మూలశంకయైనను నివారణము కాగలదు. జఠరాగ్ని మాంద్యము తగ్గి దీప్తిని కల్గించును. మలాశయ వ్యాధులు రక్తస్రావము నాడీ మండలమును బాగుచేసి శరీరము కాంతివంతముగా నుండునట్లు చేయును. ఇది సామాన్యులు వేయుట కష్టసాధ్యము. తెలియని వారు వేసినచో ఆరోగ్యము చెడిపోయే ప్రమాదము గలదు.

24. అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

సాధకుడగు అభ్యాసి యీ ఆసనము నిట్లు వేయవలయును. నేల మీద మెత్తని పక్క పరచుకొని ముందు కూర్చుండవలయును. తరువాత ఎడమ కాలు కుడిభాగము నడుము ప్రాంతముకు మడిచి యుంచవలయును. ఎడమ చేతితో నా పాదము వ్రేలిని పట్టి యుంచుకొని ఆ కాలిపై నుండి యెడమ మోకాలిపై నుంచి మొగము కుడివైపు పెట్టవలయును. మరల వైపులు మార్చుకొనదలచిన గతములో దానికి భిన్నముగా నాసనము వేయవలెను. దీనిని అర్ధ మత్స్యేంద్రాసన మందురు.



అర్ధమత్స్యేంద్రాసనము

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన శరీరమున కంటిన సమస్త వ్యాధులు నివారణ మగును. ఇదిగాక శిరోవేదిమి మొదలగు నానావిధ భారములు తగ్గించి మెదడునకు చల్లదనము గల్గించి శరీర శోభను పెంచును.

25. అర్భకాసనము



అర్భకాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయదలచిన వ్యక్తి ముందు స్థలము సమత్వము చూచుకొని మెత్తని పక్క పరచుకొని దానిమీద కూర్చుండవలయును. తరువాత రెండు మోకాళ్ళు మడుచుకొనవలయును ఆ రెండు మోకాళ్ళ మధ్య తలను వంచి యుంచవలయును. పిమ్మట రెండు చేతులతో కాళ్ళను చుట్టి ముడుచుకుని కూర్చుండి వేసిన ఆసనమును అర్భకాసన మందురు.

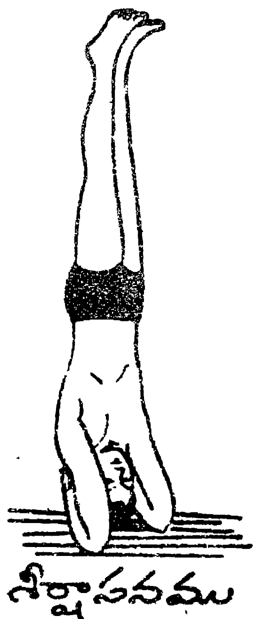
ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయు వారికి మంచి జ్ఞాపక శక్తిని, మేధా బలమును వృద్ధి చేయును. నడుము చుట్టు నున్న రక్తనాళములు వికసించి మల సంబంధమగుపట్లు విడగొట్టును. విద్యార్థులు, స్త్రీలు మిగుల సులభముగా వేయగల యాసనమని పెద్దలందురు.

26. శీర్షాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయు వారు సమతల ప్రదేశమున పక్కను మెత్తగా నమర్చి శిరస్సు ఒత్తుకొనకుండా మెత్తని బట్ట మడతను మడిచి యుంచవలయును. తరువాత సాధకుడు చేతులు వంచి రెండు యరచేతులు ఒకదాని నానుకొని నింకొకటి యుంచి తలను, అరచేతులలో నుంచుకొని పాదము లూప్పతో పైకి లేవనెత్తి నిటారుగా నుంచి బిగపట్టి యుంచవలయును. ఇట్లు శరీరమును తలక్రిందుగా నిలబెట్టవలయును. ఇట్లు వేసిన యాసనమును శీర్షాసన మందురు.

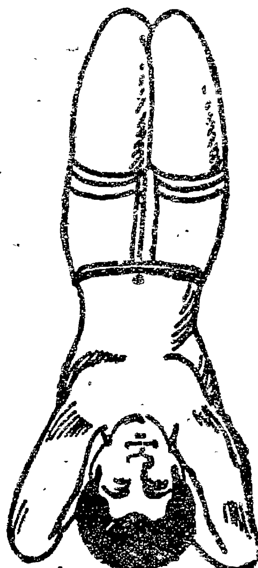


శీర్షాసనము

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసిన వారలకు శరీరమంతయును క్షాళన చేసినట్లు, కుడిపినట్లగును. శిరస్సులో నున్న నాడీ మండలము ఇన్నియు మందగించినవి రక్తపూర్ణమై వికసించి, బలము గల్గించి శరీరమంతయు శుభ్ర రక్తముతో నింపివేయును. హృదయ వ్యాధులుగాని, యితర వ్యాధులు గాని శరీరమునకు జేరనీయదు ఆసనములలో గొప్పగాంచిన ఆసనములలో శీర్షాసనము చెప్పదగినది.

27. అర్ధ వృశ్చికాసనము



అర్ధవృశ్చికాసనము

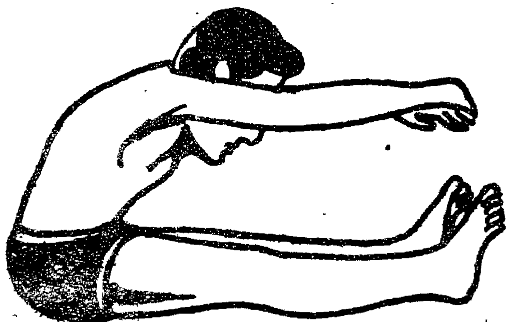
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము శీర్షాసనము వలె ముందు సమతలము చూచుకొని వక్కని పీఠముపై మెత్తగా పక్కను పరచి తరువాత శిరస్సు ప్రక్కగా చేతులుంచి యర చేతులు వెడల్పు చేసి యందు శిరస్సు నానించి పాదములు పైకెత్తి రెండూ మరల సమముగా ముడిచి వేయు ఆసనము అర్ధ వృశ్చి కాసనము.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసినచో నడుము వెన్నుపూస మొదలగు వెనుక భాగమునందు గల నరములు శల్యములు గట్టిపడును. మెదడు నందున్న దుష్టమగు వేడి తగ్గును. జ్ఞాపకశక్తి పెరుగును. శిరస్సునకు సంబంధించిన వ్యాధులు సమస్తము తగ్గిపోవును. విశేషముగా ఆలోచనములు చేయువారి శిరోభారము తగ్గించి సంతోషము, శాంతి గల్గించును. రక్తనాళములు వికసించి శిరస్సు మొదలు వెన్నుపూస వరకున్న, ముందు భాగమున నున్న హృదయ మండలము, వాయు గమనము జీర్ణకోశము శుభ్రమగును.

28. మండూకాసనము



మండూకాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

కాలి చీలమండలు రెండును కలిపి మలాశయము వద్దకు జేర్చి

మలస్థానమును పీడించినట్లుంచి రెండు చేతులు సాచి బారుగా మోకాళ్ళ పై నుంచి పోనిచ్చి రెండును దగ్గరగా నుంచి [illegible] వలె నుంచుటను మండూకాసనమని అందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనమును వేయుట వలన మలస్థానము వద్ద నున్న నాడీమండలము నంటిన మలము చెల్లాచెదురై రక్తనాళముల యందున్న యపాన వాయువుల సంపర్కములో మలినము పోవగా మరల తన స్థానమునకు వచ్చి పరిశుద్ధముగా మలస్థానమును చేరగలదు. జీర్ణమండలము దీప్తివంతమై పనిచేయును. ఉదరము నాశ్రయించి సర్వావయవములు చురుగా నుండి యుత్సాహము, మంచిచలనము గల్గి శోభ గల్గించును.

29. మత్స్యేంద్రాసనము



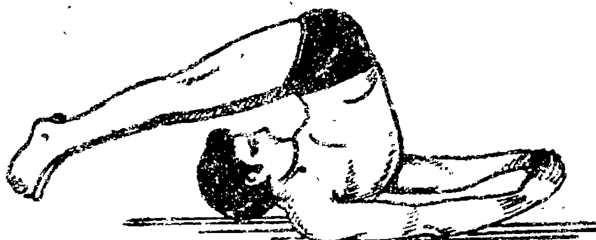
ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

సమతలమగు నేల మీద ముందు పరుండియుండవలెను. తరువాత ఎడమ తొడ లో భాగము నుండి కుడిపాదము గుదిపట్టుకొని కుడిమోకాలుపై నున్న ఎడమ పాదము బొటనవ్రేలును పట్టుకొని యెడమ భాగముగా మొగముంచి యుండుట మత్స్యేంద్రాసన మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసిన వారికి అగ్నిమాంద్యము (అజీర్ణము) దరికి రాదు. జీర్ణమండలము శక్తివంతమై మల పదార్థములను నిలువ యుండనీయదు. ఇదిగాక రక్తనాళములు హృదయ మండలము నుండి పుష్కలముగా రక్తప్రవాహము నిండి శరీర శోభ గూర్చును. ఈ యాసనము వేయుటచే కుండలినీ శక్తిని మేలుకొల్పి ప్రభావితముగా నుంచును.

౩౦. హలాసనము



హలాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయు వారు ముందర నేలమీద మెత్తగా పక్కపరచుకొనవలెను. తరువాత శవము వలె నేల మీద పరుండవలయును. తరువాత చేతులు సాచవలెను. పాదములు పైకి నిటారుగా లేవనెత్తి క్రమముగా తల మీద నుండి దాటించి నేల కంటునట్లుంచవలెను. ఇట్లాచరించి వేయు ఆసనమును హలాసన మందురు.

ఈ ఆ.న ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేయుట వలన నడుములో గల సమస్త విధములగు నొప్పులు నివారింపబడును. వెన్నెముక సంబంధమగు బాధలు తొలగిపోవును. శరీరము ప్రకాశించి శోభించును. మధుమేహము మొదలగు వ్యాధులు నివారణ మగును. నడుము నొప్పులు, బెణుకులు మొదలైనవికూడా పోవునని చెప్పబడినది.

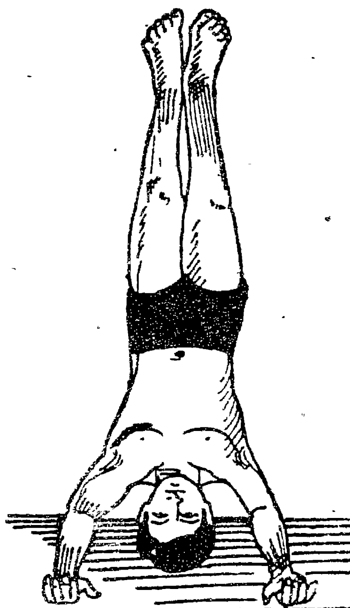
31. కపాలాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ ఆసనము వేయువారు చక్కగా పక్కపరచుకొని తల క్రిందమెత్తని వస్త్రమును మడతపెట్టి తలక్రిందులుగా నుండి రెండు కనుబొమ్మల మధ్య నున్న తేజమును దర్శించుచు వేయు ఆసనమును కాపాలాసన మందురు.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనములో నాడీ మండలము సమస్థాయిలో నడచుటయు, హృదయస్పందన మారోగ్య విధానముగ నుండుటయు, కుండలినీ ప్రభావము



కపాలాసనము

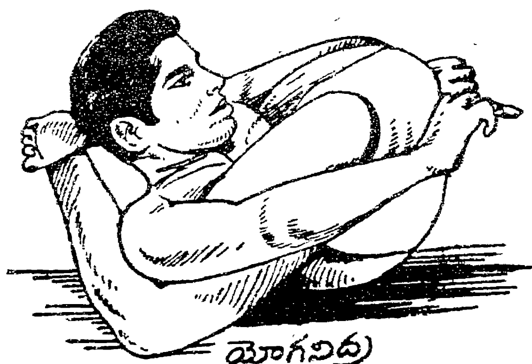
పెరుగుటయు, వాయువు ఊర్ధ్వగతిగా సంచరించుటయు, కనుబొమల మధ్య దృష్టిని గడించిన కారణమున ఏకాగ్రతయు, బ్రహ్మనాడీ సంచారము మొదలగు గొప్ప విషయము లనుభవములోనికి వచ్చును. బ్రహ్మతేజో దర్శనము సాధనము చేయగా గల్గును. ఇది మహర్షులు తరచు దర్శించు యోగతేజో విధానము.

32. యోగనిద్రాసనము

ఈ ఆసనము వేయు విధానము :-

ఈ యోగ నిద్రాసన మేయు సాధకుడు ముందు పరుండవలయును.

రెండుకాళ్ళూ తల క్రిందికి చేర్చవలెను. పిమ్మట రెండు చేతులు కట్టుకొని, తరువాత కన్నులు మూసికొని యుపాసన దేవతను ధ్యానించు నమస్కారము చేయు విధముగా నుండుట యోగ నిద్రాసనమందురు.



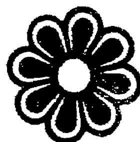
ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ ఆసనము వేసి మనుష్యుడు నిత్య ధ్యానము చేయుటకు తోడ్పడు చుండు విధానమున ఎల్వగలడు. దీని వలన అజీర్ణము తగ్గిపోవును. ఆకలి పెరుగును. విరేచన బద్ధకము తగ్గును. వాతము, కీళ్ళ వాతము, మధుమేహము, నిద్రా బద్ధకములు నివారణమగును. దీనిని సామాన్యులందరు వేసి ప్రయోజనము పొందగలరు అని యోగశాస్త్ర విధులు చెప్పియున్నారు.

పద్మాసనమునకు ముందు ప్రాముఖ్య మిచ్చిరి. ఈ ఆసనము వలన పాదములు, తొడలు, నాభికి దిగువ భాగ మంతయు శుభ్రముగా నుండునట్లు, రక్తప్రసారము నాడులలో బాగుగా సాగునట్లు చేయుచు మనశ్శాంతిని ప్రసాదించును.

ఈ ఆసన ప్రయోజనము :-

ఈ చెప్పబడిన ఆసనములు గాని, చెప్పక విడచిన యే యితరాసనములు గాని యభ్యాసము గావించి వేయుచున్నచో శరీర మంతయు తేలికబడును. మలము రక్తమునందు గాని, నాడులయందు గాని, వాటి మండలములందుగాని, హృదయము, ఊపిరితిత్తులు మొదలగు స్థానములందుండు రక్తము, వాయువులు పరిశుభ్రపడి శరీరారోగ్య మిచ్చుచు యోగాభ్యాసికి వాయు నిరోధము, యూర్ధ్వ గమనము, మనో నిగ్రహము మొదలుగా గల లౌకికశక్తులు ప్రసాదించుటలో తోడ్పడును.



ప్రాణాయామము

ఇది వరలో వివరించినట్లు అష్టాంగ యోగములలో యమ, నియమములు, ఆసనములు గురించి వివరించిన పిదప నాల్గవది ప్రాణాయామము. దీనిని గురించి మన మెరుగవలయును. యోగము నభ్యసించు సాధకుడు శరీరమును స్వాధీనముగా నుంచుకొనుటకు వేయదగిన యాసనములు గుర్తించి వేయుచు త్రిదోషములు శరీరము నంటకుండునట్లుగా నాహారనియమము నుండు పాటించవలయును. యోగభ్యాసపరుడు తేలికగా జీర్ణమగు ధాన్యములు, పండ్లు, పాలు, వానబెట్టిన పెసలు, గోధుమలు, కలకండ, ఆకుకూరలు, పొన్నగంటికూర, చిరికూర మొదలగు కూరలు, నేయి మొదలగు రసము గల్గు పదార్థములను స్వీకరించి శరీరము నదుపులో యుంచుకోవలయును.

ఇట్లు మితాహారము, తేలికాహారము నుపయోగించినచో యీ యాసనాదుల ఫలము వలన రక్తమండలము, జీర్ణమండలము వికసించి బలము నిచ్చి సాధకునకు యోగాభ్యాసమునకు తోడ్పడును. యీ ఆహార నియమము వలన యింద్రియాదులు కామాది ప్రకోపముల నుండి దూరముగా నుండి సౌమ్యమగు గతిగా శాంతి స్థితిని సమకూర్చగలవు. అందుచే నాహార నియమము (మితాహారము) పాటించి యోగాభ్యాసము గావించుట ముఖ్యము. తరువాత ప్రాణాయామ విధానము గమనించుడు.

సాధకుడగువాడు ఆసన నియమము పాటించి తన కుపయుక్తస్థానములో యుండవలెను. పిదప దర్భాసన, చిత్రాసన, రత్నాసనములు వైచుకొని దాని మీద యోగ మవలంబించువాడు ప్రశాంతమగు మనస్సు గల వాడై కూర్చుండ వలయును. అట్లు కూర్చుండి ప్రాణాయామమున కుపక్రమించవలయును. ప్రాణాయామ మనగా వాయువును నాసా రంధ్రము నుండి లోనికి పీల్చి కొత్త

సేపు వాయువును లోన నిల్పి, రెడవముక్కు రంధ్రము నుండి గాలిని విడువ వలయును. దీనినే యోగ పరిభాషలో పూరకము, కుంభకము, రేచక మని యందురు. పూరక మనగా లోనికి గాలిని తీసుకొనుట నందురు. కుంభక మనగా ఆ గాలిని లోన కొంతసేపు నిలిపి యుంచుట నందురు. రేచక మనాగ పీల్చిన గాలిని మరొక ముక్కు రంధ్రము నుండి విడచు పనికి చెప్పుదురు. ఇట్లు ప్రాణాయామము గావించినచో వాయువు పరిశుభ్రపడును. శరీరము నందలి మండలములు శుభ్రముగా నుండకున్నచో ప్రాణాయామపు ఫలము సిద్ధించక వ్యతిరేకించును. అందుచే నాసనముల ద్వారా శరీర మలమును పోగొట్టుకొనుట ముఖ్యావసరము.

ప్రాణాయామములో రహస్యము

సాధకుడు ఇదివరలో వివరించినట్లు సుఖాసీనుడై యాసనము నందుండి ప్రాణవాయువు పీల్చుట, విడచుట మొదలగు క్రియలు నిత్యమభ్యాస పూర్వకముగా గావించుచుండవలయును. అట్లు ప్రాణవాయువును కుంభించి యుంచుట సాధించినచో జరుగు చర్యలు విచిత్రమైనవి యున్నవి. కుంభకములో ప్రావీణ్యము సంపాదించినచో స్తంభన శక్తి వచ్చును. దీని వలననే ప్రాణాయామ గమ్యమునకు పోవు మార్గము బయటపడును. దాని విషయము ఈ క్రింద వివరించుచున్నాను.

శరీరములో యోగశాస్త్రము ననుసరించి యారు చక్రములు గలవు. వాటిని మూలాధార మనియు స్వాధిష్ఠాన మనియు, మణిపూరకము, అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞా చక్రము యను పేర్లతో పిలువబడునవి గలవు. వీటన్నిటికి పైన యనగా శిరో భాగములోన సహస్రార మను మరియొక ముఖ్య స్థానమగు చక్రము గలదు. ఈ చక్రముల ప్రశంస మరల యెందులకు యెత్తబడినదో చెప్పుచున్నాను.

కుండలినీ శక్తి - సుషుమ్నా నాడి

ఇది వరలో చెప్పిన చక్రములలో ముందు మలాశయ స్థానము నంటి యుండునది మూలాధార చక్రము. ఇది వెన్నెముకకు చివరగా యుండును. వెన్నెముక నంటి యొకనాడి లోన బూరగా నున్నది యొకటి శిరో భాగము వరకు వ్యాపించి యుండును. ఆ నాడినే సుషుమ్నా నాడి యని అందురు. ఈ మలస్థానము వద్ద నున్న యీ నాడినంటి ప్రక్కగా నొక నాడి పాము చుట్టవలె ముడుచుకొని ముఖము సుషుమ్నా నాడి బూర వైపు యుంచుకొని పండుకొని యుండును. ఈ యోగశాస్త్ర మంతయు ఈ ముఖ్యాంశము మీద నిలబడి యున్నది. అనగా యీ ముడుచుకొన్న కుండలినీ నాడి తన ముఖమును యీ బూరగా నున్న సుషుమ్న యను నాడిలోనికి పోనీయవలయును.

ఇది మనుష్య యత్నములో సాధ్యమగునది కాదు. సాధకుడు సాధన చేయుగా చేయుగా దైవయోగముచే నది సాధ్యపడవలయును. కొంత మందికి కొన్ని సంవత్సరములపాటు గురు శుశ్రూష చేతనో, తన దీక్షా బలము చేతనో శ్రమించిన గాని లభించదు. కొందరు మహానుభావులకు నప్రత్నముగా యోగము సిద్ధించును. అనగా కుండలినీనాడి ఈ వెన్నెముక నంటియున్న నాడి గొట్టము లోనికి ప్రవేశించుట జరుగును. ఇది జరిగిన నాటి నుండి యోగములోని బలము తెలియుబడును.

అయితే ఈ కుండలినీ నాడి, నిద్రపోయి మెలుకువ వచ్చినవాడు శరీరమును సాచుకొనునట్లు యీ నాడి మెల్లగా సాగుచు యందు ప్రవేశించుటయు, తిరిగి వచ్చుటయు మరల ప్రవేశించుటయు చేయుచుండును. అట్లు జరుగుట కలవాటుపడినచో నది పోవుచు వచ్చుచు యిదివరలో చెప్పబడిన యొక్కొక్క చక్రము దాటుచు ముందుకు సాగుటయు తిరిగి వచ్చుటయు జరుగుచుండును.

అట్లు జరుగు కాలములో యోగాభ్యాసపరునకు క్రమముగ నాకలి, దప్పి, మలమూత్ర విసర్జనము సన్నగిలిపోవుచు మాసిపోవును. అతడట్లు వాయువును కుంభించిన తరువాత లోక వ్యవహారముల యందు శరీర సంబంధమగు యింద్రియములు సంచరింపజాలవు. అనగా శరీరములోని ప్రాణశక్తి యా సుషుమ్న నాడీ యందుండుటచే నితరమగు యోగశక్తులు క్రమముగా పుట్టుచు యోగిని ప్రతిభావంతునిగా చేయుచుండును. ఆ ముడుచుకున్న కుండలినీ నాడి ముందుకు సాగుచు వెనుకకు వచ్చుచు మూడు చక్రముల వరకు యిట్లే తరచు రాకపోకలు సాగించును.

ఆ మూడు చక్రములు దాటిన తరువాత నా నాడి బాగుగా సాచుకొని యా సుషుమ్నా నాడిలో చాల దూరము సాగి యందు చిత్ర విచిత్రములగు చర్యలు సాగించుచు విశేషయోగ శక్తులు ప్రదర్శింపజేయుచు నిత్య శాంతము, సంతోషము గల్గించి శోభించును. ఆ కుండలినీ శక్తి ఒక్కొక్క చక్రము జేరిన తరువాత నొక్కొక్క రకముగా శక్తులుద్భవించుచుండును. ఈ యోగ ప్రభావ శక్తులు ప్రదర్శించువారుగాని, వాటంతటవి ప్రదర్శన మిచ్చునవిగా నుండుటగాని జరుగనిచో నవి యంతయు నా కుండలినీ ప్రభవనముగా తెలియదగును.

ప్రజ్ఞాశాలిగా నున్న యోగి యాశక్తులను బయట ప్రదర్శింపనీయకుండా తన శిక్షణలో నుంచుకొని తన యోగబలము త్వరితముగా పెరుగునట్లు శక్తివంతుడై ముందుకు సాగిపోవును. కొందరు తమ తమ యోగశక్తులను ప్రజల కుపయోగించునట్లుగనో, యోగ మార్గములో మహిమ ప్రదర్శించునట్లుగనో యుపయోగించుచుందురు.

ప్రాణాయామము రెండు రకములు. సగర్భకము, గర్భకము అని చెప్పుదురు. ప్రణవముతో వేయునది సగర్భకమున్ను, అది పలుకకుండా చేయునది అగర్భక మందురు. ప్రాణాయామమును గృహస్థులు, సన్యాసులు

కూడా చేయువచ్చును. గాయత్రీ మంత్రమును ముమ్మా రుచ్చరించు కాలము ప్రాణాయామ కాలమందురు. ప్రాణాయామము గేస్తు చేయువచ్చును. ప్రాణాయామము వలన చాలా లాభములు శరీరమునకు గల్గుచుండునని యోగ విధులు చెప్పుచున్నారు. ప్రాణాయామము చేయుదలచిన వారు దూరముగా నుండు చోటుకు పోనక్కరలేదు. తన గృహము నందుండి సాధన చేయువచ్చును. ప్రాణాయామము చేయుగా పట్టిన చెమటను శరీరమునకు రుద్దినచో మరల శరీరము శక్తివంత మగును.

ప్రాణాయామము వలన మనస్సు స్థిమితముగా నుండును. ఇది వరులో పడిన ఆలోచనల భారమును తగ్గించి స్థిమితముగా నుంచి ప్రశాంతత నిచ్చును. ఇట్లు ప్రాణాయామము గృహస్థుడు చేయుచున్నచో తన కెరుగని బలము, సంతోషము గల్గుచుండును. ప్రాణాయామము వలన లాభము లెవ్వియో యనుకొననక్కరలేదు. సర్కసు యజమాని తన చేతిలోని మంత్రదండముచే క్రూర జంతువులను స్వాధీనపరచుకొనునట్లు ఇంద్రియ ప్రకోపము గల శరీరమును, వాటి చంచలత్వము తగ్గించి శాంతిముఖము పట్టించు శక్తి యిందులో నున్నది. ప్రాణాయామము సక్రమముగా సాగించిన గృహస్థుడీ క్రింది సౌకర్యమును పొందగలడు.

ప్రాణాయామము వలన దగ్గు, పగర్పు, ఆయాసము, శిరస్సునకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు, జ్వరములు, శిరస్సుకంటిన యువయువములకు వచ్చు సర్వబాధలు నివారణ మగును అనగా కన్ను, ముక్కు, చెవి, గొంతుకు మొదలగు వాటి వలన కల్గు బాధలు నివారించబడును. ఆకలి కూడా బాగుగా నుండును.

యీ ప్రాణాయామము చేయుట వలన గాకుండా శరీరము నాసనాలు వైచుకొని నీళ్ళలో బొడ్డు లోతుననుండిక్షాళనకర్మలు, యోగులుచేయుచుందురు.

అట్టి క్షాళన కర్మలను ధౌతి, వస్తి విధానమున చేయు చుందురు. ధౌతి కర్మలో మెత్తని గుడ్డను వేడినీళ్ళతో పదిహేనంగుళముల గుడ్డను మెల్లమెల్లగా మ్రింగుచు అభ్యాసము చేసి పూర్తిగా దానిని మ్రింగవలయును. ఆ గుడ్డ కొనను సాధకుడు చేతిలో నుంచుకొనవలయును. ఇందులో నాల్గు రకములు, మిరియములు కొలదిగా నమిలి వేడినీళ్ళు ఒక చెంబుడు త్రాగి మరల బయటకు తీయుట యొక రకము.

తనంత పొడుగు గలదియు, నూలు దారములతో సన్నముగా పేనబడిన దారమును మ్రింగి మరల దానిని తీయుట యొకరకమగు ధౌతికర్మ యందురు నోరు తెరచి రెండు కాళ్ళు మడచి కూర్చుండి నోటిలోనికి వాయువును శక్తికొలది పీల్చి మలర నా గాలినివిడుచుట యొకరకమగు ధౌతికర్మ యందురు. యీ కర్మ వలన కంఠ ప్రదేశము నుండి ప్రేగుల వరకు నిండి యుండిన కఫ వాతములు సమూలమత్వముగా నశింపజేయు శక్తివంతమైనవి. యీ కర్మను యెరిగి గురు ముఖముగా నభ్యసించిన వారికి ఆయాసము, దగ్గు, వగర్పులు తగ్గును. గుండె దుడుకు, రక్తపు పోటు, కుష్టువ్యాధి, ఉబ్బసవ్యాధి రోగములు తగ్గిపోగలవు, ఈ ధౌతికర్మ సామాన్యముగా పట్టుబడదు. చాలా కాల మభ్యాసము గావించుకొనిన గాని సాధ్యము గాదు.

ఈ కర్మలో వస్తికర్మ యని యొక రకమగు విధాన మున్నది. ఇది జలముతో లోపల నుండిన జీర్ణమండలము దాని నంటిన పేగులను క్షాళనచేయు కార్యమును వస్తికర్మ యిందురు. ఈ కర్మచే నాభి ప్రదేశము పై భాగము వరకు నాభి లోతుగల నీళ్ళలో నిలబడి యొక గొట్టంతో నీటిని పీల్చి యింకొక కర్మచే యీ నీరు మెల్లగా వదలవలయును. దీనితో ప్రేగులలోని మలము పోయి శుభ్రపడును. ఈ కర్మలన్నియు ప్రాతఃకాలము నందు భోజనమునకు పూర్వము చేయువలయును తరువాత భోజనం చేయువలయును జల ప్రక్షాళన కర్మలో నుపయోగించు గొట్టం

చిటికిన వ్రేలంత యుండి ఆరంగుళముల దీర్ఘము గలదియై యుండవలయును. ఈ కర్మల వలన పొట్టకు సంబంధించిన సమస్తరోగములు పోవునని యోగ శాస్త్ర వేత్తలు నిర్ణయించినారు. ఈ విధముగ చేయు కర్మలు ఆరు విధములు. ప్రాణాయామమునకు సాయపడిన యోగశక్తి పెంచును. ప్రాణాయామములో వాయువు పీల్చుట వదలుట జరుపు కర్మను కపాల బాలియని యందురు. ఈ విధమగు ఆరు కర్మలు ప్రాణాయామమునకు తోడ్పడి బలము నిచ్చునవిగా నెరుగవలయును.

ప్రాణాయామము వలన గల్గు లాభములు :

ప్రాణాయామ విధానమును దేవతలు గూడా నాచరించి పరమేశ్వర దర్శనమునకు బాటవేయుదురని శాస్త్రకారులు వచించియున్నారు. ప్రాణాయామము వలన యమ బాధలు తగ్గను. అనగా నిత్యము ప్రాణశక్తి నిగ్రహముగా నుండి దైవము వైపునకే తన దృష్టి మిగిల్చి యుంచును. దీనివలన మహామహులకు దీర్ఘదృష్టి, దూర శ్రవణము శరీరమునకు ప్రాప్తించు ముసలితనమందు యువస్థలుండ వందురు. దూరదృష్టి యనగా సర్వ ప్రదేశములందు లోకాలోకములందు జరుగుచున్న విషయములు, జరిగిన విషయములు, ముందు జరగబోవునవి తానున్న చోటినుండి చూడగల్గుట.

దూరశ్రవణ మనగా యే లోకమందైన యెవరు మాట్లాడుకొనుచున్నారో యవన్నియు తానున్న చోటునుండి వినుటయు తాను విన్నది వలయు వారికి విశదీకరించుటాది శక్తులు గల్గజేయునందురు. ప్రాణాయామము వలన సర్వశక్తులు లభించగలవు. ఈ ప్రాణాయామములో మూడు పనులు చేయవలయును గదా! వాయువును పీల్చుట, దాని లోపల నభ్యాసముతో నిలిపియుంచుట, తరువాత దానిని మరొక నాసారంధ్రము నుండి వదులుట

యివి మూడు పనులు సుమా! ఇందులో మధ్యమ క్రియ యనగా వాయువు నభ్యాసముతో లోన నిల్పియుంచుటను కుంభకమందురు. ఈ కుంభకా భ్యాసములో గొప్ప శక్తులుద్భవించును. ఏకాగ్రతదృష్టి ప్రాప్తించగా కనుబొమల మధ్య తేజస్సును దర్శింప గల్గును. భ్రూమధ్యమున దృష్టి నిల్పినంత కాలము దేహము నశించదు. చిరకాల మాయుర్దాయముగల వారగుదురు. ఈ యభ్యాసము గొప్పగా సాగిన వారికి మరణ భయము, యమలోక దర్శనముండదని శాస్త్రకారులందురు.

అతనికి సమస్తలోకములు ప్రకృతి స్వాధీనముగా నుండును. అనగా నిప్పు దహించదు, నీరు ముంచనేరదు, వాయువు కదిలింపజాలదు. భూమి యేవిపత్తు గొనిరాలేదు. గగన మార్గములో సంచారము చేయుచు దేవలోకములు దర్శింపజేయుటయు, సమస్త శ్రవణదృశ్యశక్తులు గల్పింపబడి బ్రహ్మ తేజముతో ప్రకాశించుచుండును. అతని మాట శాసనము, అతడు చేయులేని పనిలేదు, వేయులేని వేషము శరీరము లేదు, మహోగ్ర రూపజంతువులుగా మారగలడు, మహా పర్వతాకారము పొందగలడు.

ఇట్లు శ్రద్ధా సక్తులతో ప్రాణాయామము రోజున కారుసార్లు గావించుచు నందున్న విశేష ఫలితమును యోగి పొందగలడు. ఇట్లు వాయు బంధనము స్వాధీనమైన యెడల సులభంగా సుషుమ్నా నాడి (బ్రహ్మనాడి) దృశ్యములను చూచి పొంగిపోవుచుండును. యోగాభ్యాసము చేయదలచిన సాధకుడు ప్రాతఃకాలముననే యనగా సంధ్యాకాలమునందు (సూర్యోదయము ఒక గుడియున్నరకాలము ముందుగా) లేచి తన యుపాసనా దేవతా ధ్యానము చేసికొనవలయును. గురుధ్యానము తదనంతరం గావించు కొనవలయును. భస్మధారణము గావించు కొనుటకు ముందు దంత ధావనాదికృత్యములు తీర్చుకొని భసిత రేఖలు ధరించి యభ్యాస గృహములోనికి పోయి కూర్చుండ

-వలయును. పిదప శాస్త్రీయముగా సంకల్పాదులుగావించుకొని యోగాసనము వేసికొని యుండవలయును. పిమ్మట దేవగురు ధ్యానములు గావించుకొని భూమిని భరించు అనంతమూర్తిని వేయితలలు గల వేల్పునకు స్మరించి నమస్కరించవలయును.

తరువాత తన యభ్యాసమును ప్రారంభించి యందు తన నియమిత కాలం వరకు నిల్చి ఆశ్రమ నివారణకు మరల శాసనము వైచుకొనవలెను. ఇంకను ఇందులో ప్రవేశించి కొంతకాలమునకు ముద్రలు తరువాత నాదములు, కళలు, బిందువు మొదలగు విచిత్రమగు దృశ్యములను వినుచుగనుచు నిట్లుండి యందభ్యాస పరత్వంలో నుండవలయును. ఇట్లభ్యాసము పూర్తిగావించుకొని తూష్ణోదకముచే శరీరస్నానమాచరించి నియమితమగు మితాహారమును భుజింపవలయును. కర్పూరంతో గూడిన సున్నం వ్రాయని తమలపాకులు భోజనానంతరం వాడుకొనవచ్చును.

సాయం సమయమునలో ననగా సంధ్యా సమయమందు మరల నభ్యాసంగావించుకొని తన విధులను తీర్చుకొనవలయును. ఇట్లు నిత్యం సాధకుడు యోగభ్యాసము గావించుకొనుచు దైవకటాక్షమును పొందుటకు ప్రార్థనలు గావించుచు గురు వాక్యానుసార మభ్యాసయోగ మవలంభించ వలయును.





రాం
ఈశ్వరుడు
ధం
ధం
ఉదానవాయు
జీవుడు
రుద్రుడు
సమానవాయువు
విష్ణువు
బ్రహ్మ
అపానవాయువు
వినాయకుడు
పింగళ
సుషుమ్న

షట్ చక్రములు

1) మూలాధారము 2) స్వాధిష్ఠానము 3) మణిపూరకము 4) అనాహతము 5) విశుద్ధ చక్రము 6) ఆజ్ఞా చక్రము. ఇవి శరీరమందుండినవన్నీ యోగాభ్యాసపరులకు సాంకేతికమై సుషుమ్నా నాడియందుండినవిగా నెరుగవలయును. ఎంతటి యోగాభ్యాస పరుడైనను కుండలినీ శక్తిని మేలు కొల్ప జాలకున్న యోగాభ్యాసము వలన పొందగలిగిన ఫలితము పొందజాలరు. ఫలితము పొందిన యోగి ముఖము కాంతివంతముగా నుండి రోగములంట కుండా జఠర దీప్తిని పొంది సర్వమగు నాడీమండలము సక్రమంగా పనిచేయుట జరుగును. అప్పుడు యోగాభ్యాసము సరియగు స్థితిగలిగినట్లు భావించవచ్చును.

1) మూలాధార చక్రము :-

ఇది యోని ప్రదేశమున నుండును. యోని ప్రదేశమనగా మలము విసర్జించు గుదస్థానమని యెరుగవలయును. యోగివరుల పరిభాషలో నా చక్రము నిట్లుగా వర్ణింతురు. ఈ మూలాధార చక్రము రక్తవర్ణము గల్గి నాల్గు కోణములలో నావరించబడియున్నది. ఇందులో సాంకేతికపరముగా కొందర ధిష్టాన దేవతలుందురనియు నాల్గుకోణములందు నాల్గు రకములుందురనియు దీని మీద మూడున్నర చుట్టలు చుట్టుకొని కుండలినీ నాడి యుండునందురు.

సాధకుని సాధనములో మూలాధార చక్రమంటియున్న కుండలినీ నాడి మేల్కొల్పుటలోనే యంతయు యోగమిమిడి యున్నది. ఆ నాడిని మేల్కొల్పుట యనగా ముడుచుకొనిన దానిని సాచుకొని మూలాధారము మొదలుగాగల బ్రహ్మనాడిలో తలచేర్చుటయని భావము. ఇది మూలాధార విషయము.

2) స్వాధిష్ఠాన చక్రము :-

ఈ చక్రము లింగమునకు మూలములో నుండునదిగా నెరుగవలయును. ఈ చక్రమునకు ఆరు దళము లుండును. ఈ చక్రము మెరుపు మెరిసినట్లు కాంతులు ప్రసరించుచుండును. ఈ చక్రము కమలము బోలిన ఆకారమ్ము బొంది యుండును. దీని బొడ్డునందును, దళములయందును బ్రహ్మాదులు, శ్రీనివాసాదులు నిల్చియుందురనియు, ఒక శక్తి ఢాకిని యనబడునది యందుండుననియు ఇంకను చిత్రవిచిత్రములు గన్పించునని కూడ యోగు లందురు.

3) మణిపూరక చక్రము :-

ఈ చక్రము నాభినంటి యుండును. దీనికి కమలాకృతి యుండును. ఈ కమలమునకు పది దళము లుండును. ఈ కమలమునందు దశ దళముల యందు కొందరు దేవత లుందురు. వాల్లు దళముల తరువాత యిందులో అగ్నిమండల ముండునందురు. ఇందులో ఢాకినీ యనబడు శక్తి యున్నది.

4) అనాహత చక్రము :-

ఈ చక్రము హృదయము మున్నచోట యున్నది. క్రింద నుండి వచ్చు కుండలినీ శక్తి యీ చక్రము వరకు వచ్చిన తరువాత తన ప్రాబల్యమంతయును చూపగలదు. అనగా యిందునుండియే దేవతాశక్తులు ప్రాణశక్తి గల్గించుట ప్రారంభించును. అనగా యోగశక్తులు కొన్ని తెలిసినట్లును కొన్ని తనకు తెలియకుండగ ఉద్భవించి యాతనిని మహానుభావుడనియు, మహాయోగిపుంగవుడనియు, శక్తివంతుడనియు పిలుచునట్లు చేయును. ఈ చక్రము పండ్రెండు దళములు గల్గి దానిమ్మ పూవు వలె నుండి మధ్యను బిందువు గల్గి షట్కోణాకారముతో నుండు వాయుమండలము గల్గి యుండు కోటాను కోట్ల మెరుపులు గల

త్రికోణాకృతి గల చక్ర ముండును. చక్రములోనే క్రిందకు పోవగా కదలిక మెదలికలు లేని దీపమువలె నుండు దాని నీడలో హంసాకారము పొంది జీవాత్మ యుండునని మహనీయులు వర్ణింతురు. ఇందులో మనుష్యులు పూజించదగు ప్రదేశము యోగికి గన్పించునని వివరింతురు.

5) విశుద్ధ చక్రము :-

యీ చక్రము కమలాకృతితో నుండి ఎరుపు రంగు గల పదహారు దళములతో నుండు నందురు. బొడ్డులో శ్వేతాకారముగల వర్తులము బోలి శ్వేతాకారము గన్పించును. యీ చక్ర దళములు నిరంతరం మకరందము చిమ్ముచు రక్త కాంతులీనుచుండును. ఇందులో మహాదేవుడు విచిత్రాకారముతో శంఖము, వ్యాఘ్ర చర్మము, త్రినేత్రములు, పదిచేతులు, చేతులలో ఘంట, పాశము, అంకుశం ధరించి భస్మమును శరీర మంతయు నలముకొని యమృత దానము చేయుచు పరమ శివుడు యుండు గలడనియు, యోగి యోగ ప్రభావంతో నీ చక్రములను చక్రకర్ణియందు, దళములందు గల వివిధ దేవతా మూర్తులను దర్శించి పరమానంద మందు చుండును.

6) ఆజ్ఞా చక్రము :-

యీ చక్రము కనుబొమల మధ్య నుండును. చిత్ర విచిత్రంగా నుండి శ్వేత కాంతులు చిమ్ముచు రెండు చేతులతో నీచక్రముండునందురు. యీ చక్ర దళముల మధ్యను హాకినీ శక్తి యున్నది. దానిమీద త్రికోణ రూపముతో మధ్యను అంతరాత్మ ప్రణవ స్వరూపముగా నుండి జ్యోతి వలె నుండి దీపమై వెలుగు చుండును. దానిమీద మనస్సు సూక్ష్మ రూపముతో నుండును. దానిపైన చంద్రమండల మున్నది. అందు మహాశక్తి సంపన్నమగు హంస యనబడు పరమశివ స్వరూప మున్నది ఆపైన కారణము, అహంతర దేహములు దళములై యీ

స్థానములో నున్న వందురు. సుషుమ్నా నాడి మార్గమునగా ప్రాణశక్తి సంచరించుటకు నడ్డులేని రాచబాట యందురు. ఆ మార్గంలో పోవుచున్నచో భయము సందేహము లేని బలముతో యోగి సాగును. ఆ నాడిని బ్రహ్మనాడి యందురు. అనగా బ్రహ్మ దర్శనమునకు పోవు దారి యందురు. ఇవియన్నియు సుషుమ్నా నాడిలోనికి కుండలిని ప్రవేశపెట్టు సాధనములుగా ముద్రలతో సహా చెప్పబడినది.

అటువంటి కష్ట సాధ్యయమగు కుండలిని చలనమున యోగి పురాకృత పుణ్యము బయటపడును. ముద్రలు కూడా పది రకములుండి యా యోగి కృతకృత్యుడగుటకు తోడ్పడును. ఇట్లు బ్రహ్మనాడీ సంచారము ప్రాప్తించిన వారికి యనగా యందు నిరంతరం నిలుచువారికి విచిత్రమైన శక్తులు వాటంతటవి ప్రాప్తించు విషయములు యిదివరలోనే మన మనుకొన్నది గదా! ఆ శక్తులేవియో, ఎట్లు సంప్రాప్తించునో, మన మెరుగవలయును. అవి ఎనిమిది రకములుగా నుండునని శాస్త్రజ్ఞులు నిర్ణయించిరి. వాటి వివరము యీ క్రింద విధముగా నుండును. వాటినే అష్టైశ్వరము లనియు, అష్టశక్తులనియు అందురు.

ఐశ్వర్య మనగా నీశ్వర సంబంధమని యర్థము. యీ శక్తులు యీశ్వర బలమును తెలియచెప్పెను. అనగా ప్రకృతి నతిక్రమించి తాను బ్రహ్మ బలము సంపాదించి యీ శరీర వాసనలు పోగొట్టుకుని సమస్త ప్రపంచమునందు తమ యధేచ్ఛాగమనాది బలములతో నుండి తిరుగగలడు.

అష్టవిధ శక్తులు

1) అణిమ 2) మహిమ 3) గరిమ 4) లఘిమ 5) ప్రాప్తి 6) ప్రాకామ్యము 7) ఈశత్వము 8) వశత్వము యను పేర్లతో వ్యవహరించబడుచుండును.

అణిమ శక్తి :

శరీరమును సంకల్ప మాత్రమున బహు సూక్ష్మముగా నొనరించి ప్రపంచమున సంచరించగల శక్తిని అణిమ శక్తి యందురు.

మహిమ శక్తి :

ప్రకృతి యనగా లోకములందు శరీరములు ధరించి జనన మరణము లందుచు లోకములలో ధన, దారిద్ర్య, సుఖ దుఃఖాదులు పొందుచు సంచరించు విధానము నతిక్రమించి చావు పుట్టుకలు లేకుండా వాతావరణములకు లొంగకుండా తాను తలచుకొన్న మాత్రమున పెద్ద పెద్ద రూపములందుట యందు తన్ను తాను యెరిగి సంచరించుటాదిగా గల శక్తిని మహిమ యని యందురు.

గరిమ శక్తి :

ఇది విచిత్ర మగు శక్తి. గడ్డిపరక చిన్న గాలికి యెగిరిపోవును. అట్టి తేలిక వస్తువు స్వరూపముంది యెటువంటి పెనుగాలులు వీచినను కదలకుండ నుండజేయుట, ఒక చిన్న పుల్లతో సముద్రమున తిరుగు ఓడను నొక్కిపట్టి కదలనీయకుండుట మొదలుగా గలవెన్నో తేలిక గల వస్తువులచే మహా భార మగువాటి నడ్డగించుట, జయించుట, త్రిప్పికొట్టుట మొదలగు కార్యములు నిర్వహించు మహాశక్తిని గరిమ యని యందురు.

లఘిమ శక్తి :

మహా భారము గల స్తువులను అనగా పర్వతములు, సముద్రములు అగ్నిగుండములు, ఆకాశ గమనము మొదలగు నసాధ్యమగు కార్యములు

నిర్వహించుట, పర్వతమును సముద్రమున పైచి మునగనీయకుండ నుంచుట సముద్రముమీద కాలి నడకన పోవుట, ఆకాశ వీధిలో అలుపు సొలుపు లేకుండా సంకల్ప మాత్రమున మహాంతరాళము సంచరించుట, దావానలము గాని, పిడుగుల వర్షమాది యగ్నిజ్వాలల మధ్యను హాటి వలన ప్రమాద రహితముగా తేలిపోవుటాదిగా గల మహిమలను లఘిమ యని యందురు.

ప్రాప్తి శక్తి : -

లఘిమ తరువాత వచ్చునది ప్రాప్తి శక్తి. ప్రాప్తి శక్తి యనగా నిట్లుండును. తాను మనస్సులో తలచిన యసాధ్యవస్తువులను, స్థానములను పొందుట, తానట్లే యుండి వివిధాకృతుల యందుండుట, నూతన స్థానములు నిర్మించుట యివి యన్నియు ప్రాప్తి శక్తులు. ఈ శక్తి యున్న వారు దూరముగా నున్న వాటిని, ఎవరి కంటరానివి పొందుట మొదలగు వాటినిగా నెరుగవలయును.

ప్రాకామ్య శక్తి :-

తానున్న స్థానమునకు బహు దూరముగా నుండునవి - స్వర్గాదిలోక వాసులతో సల్లాపములు భోగములు, సమస్తసౌఖ్యములు, తలచినంతమాత్రముననే రంభాదులు, స్వర్గము, గంధర్వ గానము యితర లోకము దర్శనము గల్గించును.

ఈశత్వ శక్తి :-

ప్రాకామ్య శక్తి తరువాత వచ్చునది ఈశత్వశక్తి యీశత్వశక్తులు రాను రాను హెచ్చు బల ప్రదర్శనము చేయునవిగా నుండును. యీశక్తి గల వారు ఇతరుల క[illegible]పించకుండా సంచరించగలరు. ఇతరులను వారు చూచుట, చూచి చర్యలు గమనించుట, లోకము లన్నింటిలోన రహస్య విధానమున సంచరించుట, క్రొత్త వస్తువులను సృష్టించుట, వాటిని ఇతరు లెరుగని విధానముగా నుంచి

లోకము వారల కందించి యనుభవింపజేయుట, వాటిని యదృశ్యముగా నుండి రక్షించుట మొదలగు నసాధ్య కార్యములను అనగా యీశ్వర బలముతో చేయదగిన కార్యములు నిర్వహించుటాది కార్యములు సృష్టి, స్థితి, లయములు గావించు బలము గాంచు శక్తిని యీశత్వ శక్తి యని యందురు.

వశత్వ శక్తి : -

ఇది పైన చెప్పబడిన మహాశక్తులలో గొప్ప శక్తియని చెప్పవచ్చును. తను సర్వాధికారమునంది, యంధినట్లు తెలియనీయరాకుండా నడపుట, ఇతరులగుపించకుండా సంచరించుట, ఆ పనులను యెట్టి యడ్డంకులు లేకుండా నిర్వహించుట, సమస్తము తన చేతులలో నుంచుకొని తానెవరో యెరుగరాకుండా వ్యవహరించుచు ప్రభుత్వము సాగించగల్గుట, లోకము లన్నిటిలో తన మహిమను గనబరచుచు తానెవరో లోకమునకు గానరాకుండా నుండ గల యోగ బలమును వశత్వ శక్తి యని యందురు. మహాతపస్సంపన్నులగు వారికి గాని ఇవి సాధ్యపడవు

ప్రత్యాహారము

ప్రత్యాహార మనగా యిది విచిత్రమగు యనుభూతి. అదెట్లు సాధ్యమగును? అను ప్రశ్నకు సమాధానముగా యిట్లు వివరించబడుచున్నది. యోగసాధకుడు తన చిటికెన వ్రేలును (చూపుడు వ్రేలును) రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను రెండు చెవులలో నుంచుకొనప్పుడు యే ధ్వని వినిపించునో యా ధ్వనిని తాను ధారణ గావించుచు మనస్సును నిలుపుకొను శక్తిని ప్రత్యాహారమని యందురు. దీనిని వేదన మని యందురు. ఇట్టి వేదన సంబంధమగు నాదములను తరచు విని సభ్యాసము చేయు సాధకుడు యోగిగా మారగలడందురు. అందులకే శివ పురాణ మందు యీ సాధన నిట్లు సాధించుమని చెప్పబడినది.

యోగాభ్యాస మెనుగనివారైనను, స్త్రీలైనను, పురుషులైనను వారు ప్రతి

దినము యిట్లాచరించవలయును. రాత్రి పరుండబోవుటకు ముందు చిక్కగా ప్రక్కపరచుకొని ఆసనశుద్ధిగా గూర్చుండి తూర్పు ముఖముగాని, యుత్తరముకముగాని పెట్టుకొని కర్ణరంధ్రములు చూపుడు వ్రేళ్ళతో మూసికొని యందుండి వచ్చు నాదము నాలకించుచు నలుబది ఐదు నిమిషములు సాధన ప్రతి దినము చేయుట ముఖ్యము. అట్లాచరించుచు నభ్యాసమున నిల్చినవారు సిద్ధులు పొందగలరని చెప్పబడినది.

ఇట్లా నాదము వినుచు నభ్యాసము చేయుచున్నచో వాయునిగ్రహము వచ్చును. ఇదివరలో చెప్పబడిన అనాహత చక్రము నుండి వచ్చు నాదములు వినగలుగును. అట్టి నాదములు వినుచు క్రమముగా నాదములు దాటిన సుఖమగు స్థితిని పొందగలడు. ఇది ప్రత్యాహార మను యష్టాంగ యోగ ప్రక్రియ యుని చెప్పబడి యున్నది.

నాద భేదములు

ప్రత్యాహారమునందు తాను వినుచున్న నాదమునందు బుద్ధి నిల్పి యా నాదమును విడువకుండా వినుట సాధనమగును. ఇట్లు సాధకుడు సాధన చేయుచుండిన కాలమందు క్రమంగా కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించు కాలమందు ప్రవేశించి సాగిన కొంత కాలము వరకు పెక్కురకములుగా వినిపించుచుండును. ఆ నాధముల యందు సుషుమ్నా రంధ్రము నందు వాయువు ప్రవేశించు నపుడు పెద్ద పెద్ద సముద్ర తరంగముల మ్రోతవలె వినిపించును. క్రమముగా వినుచున్నచో మేఘములు యురిమినట్లు యురుముచుండును. తరువాత భేరీలు మ్రోగించిన మ్రోతలవలె విన్పించును. క్రమముగా నాదముల ధ్వని సనాగిల్లి పోవును.

పిమ్మట మృదంగములు (మద్దెలలు) వాయించునట్లు భయంకర శబ్దములు తగ్గి సౌమ్య శబ్దములు వినిపించసాగును శంఖములూదినట్లు ఘంటానాదములు,

పెండ్లి బాకా వూదినట్లు కాహళనాదము, వేణుగానము చేయునట్లు వేణునాదము, వీణ వాయించునట్లు వీణానాదము, తుమ్మెద ప్రోతవలె భ్రమరనాదము శరీరములో మధ్య ప్రదేశమునుండి శ్రవణమునకు వినిపించుచుండును. ఇది వాయువు బ్రహ్మనాడిలో ప్రవేశించినపుడు కొంతవరకు కుండలినీ ప్రవేశమై సాగుచున్నప్పుడు వినిపించును.

భయంకర నాదములు వినుటకన్న తక్కువ ధ్వనిచేయు సన్నని నాదములు వినుటయందు బుద్ధి నిశ్చలత్వము, నిర్మలత్వము, యేకాగ్రత చక్కగా నలవడును. ఈ స్వల్ప నాదశ్రవణములో బుద్ధిచక్కని కుదురు గల్గి గమ్యము జేరగల్గు శక్తి పెంపొందును. ప్రత్యాహారములో నాదములు వినుచు స్వల్ప ధ్వనులు చేయువాటి యందు మనస్సు నిల్పవలయును. కుండలినీ చలనము జరిగినను యదిమరల వెనుకకు వచ్చునపుడు బుద్ధి యీ నాదములందు లగించియుండుటచే ఒక్కొక్క సారి లోక వ్యవహారములందు ప్రవేశించినను యోగ విధులు దాని గుణమును పట్టించుకొనక తన విధానములోనే నిల్పుకొనజూచుట ముఖ్యధర్మము వాటికన్నా వీటియందు బుద్ధి నిల్పి ముందునకు సాగిపోవుచు గమ్యస్థానము జేరుకొనును. ఈ ప్రత్యాహారములో కొన్ని కొన్ని విధములున్నవి.

శరీరములో నున్న యింద్రియములు లోక వ్యవహారములకు లాగనీయ కుండా నిలుపుకొనే శక్తి యొక రకము.

సమస్త ప్రపంచమందలి జీవరాసులలో చైతన్యమును గురించి, వాటిని త్రిప్పుచు శరీరములు వదులు కాలమునందు తానందుండిపోవు ప్రాణశక్తిని పరమేశ్వర శక్తిగా ప్రత్యాహారము చేయుట యొక రకము. పాదములు మొదలు శిరస్సు వరకు తా నుపాసించు దేవతాస్వరూపమును నిల్పి దానియందు ధ్యానముంచి నిగ్రహముగా నుండు టింకొక రకము.

శరీర పోషణమునకై వలయు సమస్త సముదాయములు యేవియు చేయక తృణీకరించుచు ప్రాప్తించిన హానిని ప్రాణరక్షణార్థము స్వీకరించుచు నిగ్రహముగా

మనస్సుతో దేవతా రూపము ధ్యానించుట యింకొకరకమగు ప్రత్యాహారము.

శరీరము ద్వారా చేయు సమస్త కర్మలు వాటి ఫలితము లీశ్వరార్పణము గావించుచూ నా జీవాంతము నిగ్రహముగా నుండుట యింకొక రకమగు ప్రత్యాహారమగును. తాను చేయు కర్మలను బ్రహ్మార్పణముగా బ్రహ్మ కర్మలాగా భావించుటయు, వాయువు నిరోధమును కంఠమునుండి గుదస్థానమువరకు గావించుటయు ప్రత్యాహార మందురు. ప్రాణాయామ విధానముగా వాయువును శరీర భాగములన్నియు వ్యాపించునట్లు చేయుటయు ప్రత్యాహారమని యోగశాస్త్ర విధులందురు. కోరికలను త్యజించుటయు కూడా యిందులోనికి వచ్చును. బుద్ధిని సుఖదుఃఖములవైపు మళ్ళించకుండా వాటికి లొంగకుండా ప్రవర్తించుచుండుట ప్రశస్తము. ఇందులో కొన్ని గాని యన్నియుగాని యనుసరించుచు నిల్చుట అష్టాంగములలో ముఖ్యముగా నెంచబడినది. యోగాభ్యాసపరుడు తన సాధనలో ఒక రకమగు గమ్యము జేరినట్లు క్రింద విషయము వలన నెరుగదగును.

ఎప్పుడు శరీరములోని నాదములు స్ఫుటముగా వినుటకు తగిన సామర్థ్యము వచ్చునో యప్పుడు సాధకుడు తానున్న స్థితికన్న నున్నత స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియనగును. నాదములు సుఖముగా వినుచు వాటి వలన పొందు సంతోషమును గ్రహించుట యోగికి యోగబలము పెరుగుటగా తెలియవచ్చును. ఈ నాదము వినుటతో బ్రహ్మానందము పొందుచు, నేత్రములకు రెప్పపాటు లేకుండా యట్లే నిలచియుండును. నాదములలో ప్రశస్తమగు నాదము ఘంటానాదము. ఈ నాదములోని ఘనత్వము వర్ణింప శక్యముగాదు.

ఎంతో శ్రమపడినగాని మనసును చలనరహితముగానుంచినగాని యీ నాదము వినిపించదు. ఈ నాదము విన్నవారు దేవతారూపమును పొందగలరని కొందరు. దేవతాశక్తులన్నియు నా నాదములో నున్నవనియు, యది వినినవాడు శరీరభ్రాంతిగాని, జీవభ్రాంతి, ప్రాణశక్తి భ్రాంతిగాని యుండదని పెద్దలు యిదివరలో నిశ్చయపరచి యున్నారు.

ధ్యానము - దాని విశేషము

ధ్యానము గురించి వివరముగా మన మెరుగవలయును. ఇదివరులోని యభ్యాసములకు పైమెట్టు ధ్యానము. అవి యన్నియు సాధనలతో స్వాధీన పరచుకొనుటకు సారము. ధ్యానములోని ధారణవలెను యున్నది. మనస్సు శరీరమందు విచిత్రంగా నడచుచుండును. శరీరమునకు మనస్సునకు నొక యనుబంధమును పరమేశుడు గల్పించియున్నాడు. మనస్సున శరీరమునందున్న యింద్రియముల ద్వారా లోకవాంఛలను వాంఛించుచుండును. మనస్సునకు లోకములోని వ్యవహారములకు మధ్య తులాదండము వలె శరీరము పనిచేయుచుండును. నౌకరుకు యజమాని ఎంత ప్రోత్సాహించిన్ను యితర విషయములందు దింపునట్లు, మనస్సును తన ద్వారా లోక వ్యవహారములందు దాశక్తి గల్గించుచుండును.

ప్రపంచములో యీశ్వరసృష్టిలోని మహాద్భుత రహస్యము యిందులో యున్నది. శరీరము రక్తమాంస మేదోస్థి పూరితమగు యొక గూడు. ఈ గూటిలో నొక గొప్ప శక్తి గల యొక తేజము ప్రవేశించి ఈ చైతన్య రహితమగు గుళ్లను లేవదీసి త్రిప్పుచున్నది. ఆ గుళ్లలో మహాతేజోంశము ప్రవేశించి దాని వాసనలకు క్రమముగా తాను స్వాధీనమగుచున్నది.

దాని వాసన అనగా యది ప్రేరేపించిన లోక సంబంధమగు వాంఛలను తాను శరీరము ద్వారా యనుభవించదలచి తన వ్యవహారము దూరముగా నుంచి యీ గుళ్ల కంటిన యితరమగు గుళ్లలతో ననుబంధ, యనురాగ, శత్రుమిత్రాద్యాదులు పొందుచు తన విషయము గూఢముగా నుంచి యిందులో జేరి యుండుటయే మాయ. ఈ, మోహాన్ధకారమే యని యందురు. ఈ భ్రాంతి శరీరము తన యింద్రియముల ద్వారా మనస్సునకు గల్గించుచున్నది. ముత్యపు చిప్పపై నున్న కాంతిని చూచి యది వెండి వస్తువుగా భావించుట భ్రాంతి గదా! మనస్సు

ఈ శరిరము ద్వారా గొప్ప మలుపు తిరిగి భ్రాంతిలో బడి గిరగిర తిరుగుచున్నది. అది యెట్లు తిరుగుచున్నదనగా తన్ను తానెరుగక తాను చూచినది గొప్పదనియు, అది యితరుల కందరాదనియు, దాని నందుకొని యనుభవించ వలయుననియు తలచి తాను వాంఛించిన యువిగూడ గుల్లలను విషయ పరిజ్ఞానము పాతగా నందులో చిక్కుకొని పునఃపునః దానియందు తాను శరీరేంద్రియముల ద్వారా మమకారాహంకారము లుందుకొని గుణములకు దాసత్వము చేయుచున్నది.

అనగా యీ శరీరముల యందు మమకారముతో బాంధవ్యము సృష్టించుకొని, జననీజనకులనియు, భార్యాపుత్రులనియు, తన రక్తబంధులనియు, తనకు హితవులేనివారు శత్రువులనియు భావించుచు గుణములకు స్వాధీనమగుచున్నది. ఈ గుణములే శరీరము మీద యింద్రియాదు లకు ప్రోత్సాహకారకములై లోకములందు జీవులను పరిభ్రమింపజేయుచున్నది. గుణములు మూడు : సాత్విక, రాజస, తామసములు, శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సహించిన విషయములందు ప్రతిబింభించి తగులాటము పెట్టుచున్నవి.

ఈ తగులాటములో మనస్సు నానావిధముల గంతులు వేయుచు తన్నుతాను మరచి మోహగుణ పరవశత్వమున తాను ధరించిన శరీరమును యధార్థ వస్తువుగాని, నిత్యమగు దానినిగా భావించి దాని యనుభవములు వాంఛించి చివరకవి స్థిరము గూర్చ జాలక పోవుటచే కాలవక్యముతో నీ శరీరమును విడచి తన దారిని తాను పోవుచు తాను శరీరము ద్వారా పొందిన కర్మ ఫలితమును గొనిపోవు దాని ఫలము యే శిక్షల ద్వారానో యనుభవించుచు. తనకు శుద్ధత్వము లేని కారణమున శుద్ధిగాంచుట కుపకరణముగా శరీరము గావలయును. గాన మరల శరీరము దరించి శుభకర్మలనో యశుభకర్మలనో జేయుచు "పునరపి జననమ్ పునరపి మరణమ్" యనునట్లు తిరుగుటచే గిరగిర తిరుగుచున్న దనుచున్నాము. ఇవి యన్నియు జగమెరిగిన సత్య విషయములైనను గుణ ప్రోత్సాహముతో మమకారాహంకార వికారాదులు పొందుచున్నదను రహస్యమగు సత్యవిషయము. ఇది ఈశ్వర కల్పితమగు లోక నాటకము.

ఇందులో నందరు పాత్రధారులే! సూత్రధారి మాత్ర మ్గా భగవంతుడుగా నెరుగదగును. అయితే ఇట్లు సమస్తము జరుగుచుండ దీనిని నిగ్రహించుటకు సాధ్యపడని దానిని గురించి యిన్ని తర్జన భర్జన లెందుకనుకొని సందేహించ వచ్చును. అందరు యిందు లోబడి యుందురనుకొనుట పొరపాటు. కొందరు వివేకవంతులు ముళ్ళబాటను వదలి రాజ మార్గములో సంచరించి తమ్ము తామెరిగి వారు చేరవలసిన స్థానమునకే చేరగలరు. ఆ చేరు మార్గమునే యోగమార్గమని నిశ్చయించిరి. ఈ మార్గములో ప్రవేశించిన వారికి చీకట్లు తొలగి వెలుగు కన్పించును. అనగా తానెవరో తాను యిందులో నెట్లున్నాడో ? తాను జేరవలసిన స్థానమేదో? గుర్తించుటకు యీశరీరములోనే భగవంతుడు కూర్చి యుంచినాడు.

ఏ శరీరములోని యింద్రియములు యీ లోక వాంఛలకు ప్రేరేపించు చున్నవో ? యే జగత్పతి తన్ను యీ గుల్లలో నిలిపి తన మహిమ తెలియజాటు చున్నాడో యా శరీరమును యందుండు యింద్రియములకు దూరముగా నుండి తన స్థితిని తాను పొందుటకు తాహతు సంపాదించుటకు యీ పనిముట్లు ద్వారా యత్నించుటయే అష్టాంగ యోగమునందలి ముఖ్య సారము. ఇట్లు తన స్థితిని తాను యెరుగుటకు శరీరమున సుస్థిరముగా నుంచుటకు ప్రాణాయామము, ఆసనములు, యమనియమములు, ప్రత్యాహారము చెప్పబడినవి గదా ! ఇప్పుడా మార్గములో నిలిచి తన్ను యీ వ్యవహారములోనికి దింపి నీ ఈ శరీరమును, దాని యింద్రియములకు పనిచేయనీయకుండా కట్టుబాటు చేయుటయో! తాను వాటికి లొంగకుండా నిగ్రహము సాధించుటయో యిందుండు ప్రాణశక్తి చేయవలసియున్నది. అందుచే యింద్రియ నిగ్రహమని యనుచున్నారు. అనగా యింద్రియములు చేయమన్న పనులు చేయకుండా యీ శరీరము ద్వారా తన్ను తానెరుగు యత్నములో నుండుటయే యీ సాధనము.

అట్లు తానుండుట కనువగు సాధనమును చూచుకొని యింద్రియాదుల వ్యవహారములను క్రూరజంతువులను మచ్చిక చేసికొనునట్లు దువ్వుచు వాటి

ధోరణిమార్చుటయే ధ్యానమనబడుచున్నది. ధ్యానమనగా నేమి యది తా నాచరణములో పెట్టుటెట్లు ? దాని వలన గల్గు లాభము లేవి ? యను ప్రశ్నలుద్భవించును. వాటికి సమాధానము యిట్లు గ్రహించవలయును. ధ్యానమనగా శరీరేంద్రియములు ప్రోత్సహించు విషయములను పట్టించుకొనక మీరు మౌనముగా నుండుడు. నా పనిని నేను చేసికొనుచున్నాను. మీరు నాతో సహకరించుట తప్పినను మీ యదుపులో నుంచయత్నించకు డనుట !

నేను నా కార్యార్థము మిమ్ము చేరదీసినాను. మీరు నా సమ్మతిని గ్రహించి యల్లరి లేకుండా నిర్మలంగా నుండుడు అణగి యుండుడని గడమాయించి తాను స్వతంత్రము బూని తన స్థితి నెరుగుటకు ధ్యానము గావించవలయును. ఆ ధ్యానముతో తన యుపాసనా దేవతానుగ్రహము గల్గును. ధ్యానములో కొన్ని విధములున్నవి. తాను పరమేశ్వరుని తేజమునియు, తా నాతని ప్రతినిధిని గాని యొండుకాదని భావించి ధ్యానించు టొక రకము. ఇంకొక రకములో తాను బ్రహ్మమనియు శరీరము వేరు తాను వేరనియు, శరీరంలో కొంత కాలము నివసించి పోదును గాని నేను రక్తమాంసాదులతో నిండిన శరీరమును గాదనియు తన్ను శస్త్రాస్త్రములు నరుకలేవనియు, జలము తన్ను ముంచజాలదనియు, దహనుడు తన్ను దహింపజాలడనియు, గగనముగానీ, భూమిగాని తన్ను స్వాధీన పరచుకోజాలవనియు నెరిగి పరమాత్ముని ధ్యానించుట. మరొక రీతిలో తాను బ్రహ్మరూపుడననియు, తన్ను తాను అద్దములో ప్రతిబింబమును చూచుకొనునట్లు ప్రతి శరీరమునందు దర్శించుచున్నాననియు, అందులో చాలనశక్తి ప్రాణశక్తిగా నున్న బలము తనదే మరొకటి లేదనియు, యితరములగు భావముతో దృశ్య మానమగు యీ సృష్టి యంతయు మాయాతముగా నెరిగి తన్ను తాను దర్శించి యానందించు టొక రకమగు ధ్యాన మందురు. ఈ ధ్యానములో రెండు రకములున్నవి. సగుణ ధ్యానము, నిర్గుణ ధ్యానము, యనబడు విధానము లున్నవి.

సగుణ ధ్యానము :

సగుణధ్యానమనగా తానొక రూపమును కల్పించుకొని యా రూపమును విడవకుండా తనలో దర్శించుచు తదేక నిష్టతో నుండి ధ్యానించుటను సగుణధ్యానము అందురు. దాని వలన లాభాలనేకములు గలవు. మేడయెక్క దలచినవాడు మెట్లు పట్టుకొని యెుక దాని వెనుక నింకొకటి యెక్కునట్లు తన భాగములో నణగియున్న లక్షణము లొక్కొక్కటియే క్రమముగా నశింపజేయుటకు సాధనమై సగుణధ్యానము చక్కగా నుపయోగించును. ఇక రెండవ రకమగు ధ్యానము నిర్గుణ ధ్యానము. ఈ నిర్గుణ ధ్యానము గావించదలచు యోగివర్యుడు సగుణమును చక్కగా నలవర్చుకొని నిర్గుణములో ప్రవేశించదగును. యోగవంతుడగు వానికి సగుణముతో సంబంధము లేకుండా నిర్గుణ ధ్యానములలో నిల్వగలడు. నిర్గుణ ధ్యానమనగా నెట్లుండును ? దాని నాచరించుటెట్లను ప్రశ్నలు రావచ్చును. నిర్గుణ మనగా నాకారమును ధ్యానించక మనస్సును యేకాగ్రంగా నిల్పుకొని బ్రహ్మతేజోదర్శనము గావించుచుండుట యనబడును బ్రహ్మతేజము నిర్గుణ ధ్యానములో గనబడునా? యను సందియము రావచ్చును. ఈ సమస్య చక్కగా యోగశాస్త్రవేత్తలు తీర్చియున్నారు.

నిర్గుణ ధ్యానమనగా తాను చిత్రించుకొన్న స్వరూపమును ధ్యానించుకొనక తాను యోగావస్థలో నున్నపుడు తనకు వినిపించు నాదములను యితరమగు యోచనలు లేకుండా నాలకించుచు మనస్సుని లగ్నము గావించుకొని శరీరమును తొడుగుగా భావించి తన్ను వేరు చేసికొని యోగములో నుండి ధ్యానించు మార్గము నిర్గుణ ధ్యాన మార్గము. ఈ మార్గముతో మునీంద్రులు పెక్కుమంది నిలబడి మహాశక్తి సంపన్నులై ప్రాప్యాక్య, యీశత్వాది శక్తులు ప్రదర్శనము చేసినట్లు గ్రంధములో నున్నవి.

నిర్గుణ ధ్యానములో నున్న వేళ కుండలినీ శక్తి బ్రహ్మనాడీ సంచారము గావించుచుండ యందుండి దశ విధముల నాదములు భయంకర ధ్వనులు గలవి కొన్ని పుట్టినవి వినుచుండును. మృదంగనాదము, వేణునాదము, వీణానాదము

వంటి సున్నితమగు నాదములను బహు శ్రద్ధతో మనస్సును చలింపనీయకుండా వినుచు యుందుండు ధ్యానము నిర్గుణ ధ్యానమందురు.

ధారణము

ఇది యోగాంగములలో యేడవది యగును. ధ్యానమును సగుణ, నిర్గుణములుగా చెప్పుకొన్నట్లు ధారణము కూడ విచిత్రముగా నుండును. ధారణ మనగా నిలిపి యుంచుట యని యర్థము. దీనిని నిల్పి యుంచవలయును ? ఇదివరలో చెప్పబడినట్లు నిర్గుణ ధ్యానములో వినుచున్న నాదములను వాటి బంధనముచే కట్టివేసి చిత్తమును నిల్పి యుంచుట ధారణ మనబడుచున్నది. త్రాటితో జంతువును గాని, పక్షిని గాని కట్టివేసి కదలనీయకుండా శిక్షణలో పెట్టినట్లు మనస్సును నిర్గుణ ధ్యానములో నుంచి యా నాదములను వినుచుండు యేకాగ్రతను చెదరనీయకుండా నిల్పుట ధారణమని పిలువబడును. ఇది యోగమతము.

ఇంక యింద్రియ వ్యాపార మున్నదే దాని నరికట్టు పనినే ధ్యానధారణము లందు జరుగు మార్పుగా తెలియవలయును. మనస్సు ద్వారా చేయు యోగ సంబంధమగు కర్మలు యోగ కర్మలు. శరీరము ద్వారా చేయు 'కర్మలు' మూడు రకములు. పుణ్యకర్మలు, పుణ్యపాప సంబంధించిన కర్మలు, పాప కర్మలు అని చెప్పబడుచున్నవి. పుణ్య కర్మలు శరీరము ద్వారా చేసిన వారలు దేవలోక వాసము, పరలోక సుఖములు, ప్రశాంత స్థితులు గల్గి సుఖముగా నుండును. పాప పుణ్య మిశ్రమములగు కర్మలు చేసిన వారికి మానవజన్మ గాక మృగములు గానో, పక్షులు గానో యేవో జన్మలు పొందుదురు.

క్రూరమగు పాప కర్మ లాచరించిన వారికి జనులకు నపకారము గావించు క్రూర జీవ జన్మలందు భయంకర వర్తనములు గావించుచు విషాద మరణములు పొందుచుందురు. ఇంక చెప్పదగినది మిశ్రమ కర్మ. మిశ్రమ, మధ్య, సామాన్య

కర్మల ఫలితము లిట్లుండును. పుణ్య కర్మ తెలిసిన పిదప మిశ్రమ కర్మ విశేష మెరుగవలయును. మిశ్రమ కర్మ యనగా మంచి యెక్కువ, చెడ్డ తక్కువ గల కర్మ ఫలితము. ఈ ఫలితములో మంచి కర్మ ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో చేయబడిన దాని పుణ్యఫలము నిర్మల జ్ఞానము, శాంతము గల మనస్సు, నిత్యము, అనిత్యమును గురించి యోచించు విజ్ఞానము, ఇహపరములకు సరిపడ కార్యాలోచనము తాను చేయు కర్మ ఫలితమందు కాంక్ష లేకుండుట మోక్షము కావలయునను వాంఛయు గన్పించును. మధ్యమ కర్మల ఫలితముగా తన యాశ్రమమునకు తగిన శరీరాదులు పొంది పరమానందముగా నుండగల్గుదురు సామాన్య కర్మ లాచరించువారు బోయలు, కోయ జాతి, తస్కర వృత్తి గల వంశములలో జన్మించి యా యా ఫలితములను అనుభవింతురని కర్మ ఫల విజ్ఞానులు వివరించిరి.

పుణ్యకార్యములు చేయుటని చెప్పబడు కార్యములేవి చేయువలయును అను విషయమునకు పెద్దలు యిట్లు వ్యాఖ్యానించిరి యుక్తమగు కర్మలు అనగా యే పనులు చేసినవారు గొప్పస్థితికి వత్తురో ప్రజల చేతను, సమస్త భూతహితము గను మెప్పుపొంది సంతోషించదగిన కార్యములు గావించుట, పుణ్యకార్యము లందురు.

అదిగాక తన విధియుతమగు పనులు విడువకుండా తన జీవిత పర్యంతము గావించుటయు అన్ని పనులకన్న పరలోక సుఖములు పొందుట కనువగు వేదవిహిత సత్కర్మాచరణము గావించు టింకొకటి.

ఇతురులు బాధలలో నుండగా వారి కష్టములు గుర్తించి వారి యాపదలలో నడ్డుపడి చేతనైనంత సాయము ప్రతిఫలాపేక్ష లేకుండా చేయుట ముఖ్య ధర్మము, ఇంకను ఈశ్వరారాధనము, తపము, జపము, దివ్యగ్రంథ పఠనము, సద్గోష్ఠి, సజ్జనులతో సహవాసము మొదలగు పుణ్యకార్యము లాచరించుటాది పుణ్యములు చేయదగును. జ్ఞానము లేకుండా పుణ్య కార్యముగా నెన్నదగియున్నది. జ్ఞాన మనగా కాల విశేషమందు యిమిడియున్నది. జ్ఞానమనగా తెలిసికొనుట యని

యర్థము. ఏమి తెలిసికొనుట యనగా తానెవరు ? తాను చేయవలసిన పనేమిటి? ఈ శరీరమును గురించి యేమి తెలియవలయును ? ముందు జాగ్రత్త యెట్లు పడవలయును ? యను విషయములు తెలిసి వర్తించుట జ్ఞానమందురు. ఈ శరీరములో నొక తేజస్వరూపమగు నొక ప్రాణశక్తియున్నదనియు అది యీ శరీరమును నడుపుచున్నదనియు ముందెరుగవలయును. అయితే యీ శరీరమునకు యా ప్రాణశక్తికి సంబంధము చర్చించవలయును. ఆ ప్రాణశక్తి ఇదివరులో కొన్ని శరీరములు నడిపి యా కర్మ విశేషముతో యీ శరీరము పొంది యున్నానని తెలివి గల్గి యుండును

అట్టి తెలివితో శరీరములోని యింద్రియములు (అవయవములు) లోనున్న ప్రాణశక్తి సమీపించి లోక వ్యవహారములను దర్శింపజేయును. అట్లు దర్శింపజేసి ... క వ్యవహారములందు దానిని దింపజూచును. అప్పుడు తనకు, శరీరావయవములకు సంబంధము లేదనియు వాటిని తాను తన శిక్షణలో నుంచుకోవలయుననియు, వాటి నదుపుచేసి నిగ్రహము సాధించవలయునని భావన చేయును. ఆ భావనతో లోక వ్యవహారములందు తనకు యెక్కువ సంబంధము పెట్టుకొనకుండును.

అట్లాలోచించి తాను నిశ్చలత్వము సాధించజూచును. అప్పుడు మనస్సును మార్చుకొని శరీర కామ్యములను పొందనీయకుండా భక్తి, జ్ఞాన వైరాగ్యములు తనలో నిల్పజేసుకొని ఈశ్వరుని జేరు సిద్ధి మార్గములో నడచుట కారంభించి యుండు సాఫల్యము పొందుట జ్ఞానము గల వాని ఫలితము.

త్రికరణములు - వాటి బలము

త్రికరణములనగా మనస్సు, వాక్కు, కాయము ఈ మూడింటి వలన జరుగు పనులు త్రికరణ కార్యములు. మనస్సు చేత చేయు యోచనలు, మాటలు చేయు ప్రోత్సాహము, శరీరముతో చేయు పనులు – ఇవి శరీర ధారిచేయు త్రికరణ

కార్యములని పెద్దలందురు. బుద్ధిమంతులగు వారు మనస్సులో పరోపకారము గానీ, పరద్రోహముగాని, పరవస్తుహరణము అనుభవము గాని పొంధించ కుండుట మనస్సులో చేయు సత్కార్యములు.

వాక్కు చేత చేయు మంచి పనులు, శాంతముగా బల్కుట, ఇతరుల కాపదల యందు తోడ్పడుటకు వాక్కుచే ప్రోత్సాహమిచ్చుట, భగవన్నామ సంకీర్తనలు గావించుట, ధర్మము, భక్తి ప్రబోధించుట, పరులకు సాయపడుట యందు వాగ్బలము చూపుట, చక్కగా జ్ఞాన వైరాగ్యములు బోధించుట, మంచితనము ప్రదర్శించి యందరి వలనను సంతోష సుఖములు పొందునట్లు చేయుట ఇవి యన్నియు వాక్కు వలన చేయు పుణ్యసాధన కార్యములు.

ఇంక మిగిలిన కాయిక మగు పుణ్య సంపాదనము యిట్లుండును. తాను ధరించిన శరీరమును ఈశ్వర సేవల యందు ప్రవేశపెట్టి చేయించుట, ఆపదలలో నున్న వారికిని, శత్రువులచే బాధపడుచుండు నీరసశక్తి గల వారికిని తానున్నానని వచ్చి నిలచి వారి కండగా నిలబడి తోడ్పాటు ప్రదర్శించుట, అగ్ని వలన గాని, జలము వలన గాని యే యుపాయము యెవరు పొందుచున్నను శరీర భయము వదలి వారిని రక్షించుటకు తన శరీరము నుపయోగించుటాది శారీరక మగు పుణ్యకార్య సాధనము. ఇవి త్రికరణములు వాటి బలముగా నెరుగవలయును.

పాపకార్యములు - నిందలు

పుణ్య పాపములు రెండిటితోను శరీర ధరాణము, యీశ్వర బలము నిర్ధారింపబడినవి. ఇది వరలో త్రికరణములను గురించి నేర్చుకున్నాము. పాప విషయములు యింక నెరుగవలయును. పాప మనగా యే జీవికైనా చేయు నపకారము పాపములో నొకభాగము. అనగా కుటుంబములకు గాని వ్యక్తులకు గాని తన వలన జరుగు నపకారము పాప మనబడును. అనగా సర్వసమత్వము లేకుండా మనస్సులో రాజస, తామస గుణములు చోటు చేసుకొని

అహంకారాదుల ప్రభావముతో వారిని లోబర్చుకొనవలయునని గాని, వారిని శిక్షింపవలయునని గాని, బంధించి తన వైషమ్యము తీర్చుకొనవలయునని యోచించి చేయు కార్యము పాప కార్యమగును.

ఇంకొక రకమగు పాప మున్నది. అది వేద విహిత ధర్మములను తృణీకరించి నాస్తికత్వమో, దురభ్యాసపూర్వక వ్యతిరేకమో ప్రదర్శించుచు ప్రచారము చేయుచు తన మాటలు నిలబెట్టుకొన యత్నించుటయు, అందు పక్షపాత మున్నదనియు, ఏవో తన కెరుకరాని విషయములు మాయతో కల్పింపబడిన వనియు వేదములను వేద విహితములను, కర్మలను నిందించి అందేమియు లేదనియు, అవి వట్టి పిచ్చివారి చర్యలని, వాటి నాచరించుచు నిల్చుట కాలము వ్యయము చేసికొనుటగును గాన చేయకూడదని పలుకుచు నిల్చుట వాగ్రూప పాపమగును.

శరీరకమగు పాపము ఇట్లుండును. కంటికి కనిపించని విషయము దైవ [illegible]ము. దానిని నమ్మరాదనియు, మన కగుపించు శరీరములు శాశ్వితము లనియు వాటి సుఖము వదులుకొని బికారులుగా నుండరాదు. గాన పరస్త్రీ, పరధనము లాశించి తన శరీరముచే కామ సుఖములు, తస్కరత్వాదికర్మలు చేయుట శారీరక పాపకర్మ లందురు.

వాగింద్రియము - వాటి ప్రయోజనము

శరీరములో దశ విధములగు ఇంద్రియములు గలవు. ఇంద్రియములనగా శరీరమున కంటియుండి యా భాగములచే శరీర పోషణ, సౌఖ్య, శ్రవణాదిక్రియల కుపయోగించు శరీర భాగములకు ఆ పేరు పెట్టబడినవి. వాటితో చెవి, కన్ను, ముక్కు నాలుక మొదలగు వాటికి ప్రశస్తము యెక్కువ యున్నది. ఈ యింద్రియములు కంఠమునుండి శిరఃపర్యంత ప్రదేశములో నిమిడి యున్నవి. ఇవి బుద్ధి ప్రధానము గల శిరస్సునకు సంబంధించిన వగుటచే వీటివలన లోక వ్యవహారములు పదేపదే శరీర ధారి సాగించగలుగుచున్నాడు. వాటియుపయోగ ములు పదేపదే శరీమునకు గల్గుచున్నవి. వాటిని మనము గుర్తించవలయును.

ప్రపంచములో మనము సంచరించుచున్నపుడు యెవరైనా మాట్లాడినను, మనము యితరులకు తగినట్లు మాట్లాడినను, ఇతరుల మనోభావములు వినుటకును, ఇతర గాన కళాదుల రుచులు గ్రహించుటకును సర్వము శబ్దగ్రహమున కుపయోగించునది శ్రవణేంద్రియము (చెవి) ఆ గ్రహణశక్తి లేనివాడు చెటివాడని యందురు. వాడు యే శబ్దమూ గ్రహించలేడు. తరువాత నేత్రేంద్రియము (కన్ను) ప్రధానము. కన్ను లేకున్న కారడవి బ్రతుకందురు. కన్ను వలన ప్రపంచము నంతయు చూడగలుగుటయు, సంచరించుటయు, మంచి చెడ్డలు దర్శించుటయు జరుగుచున్నది. ఇవి లేని వాడిని గ్రుడ్డివాడందురు.

తరువాత ముక్కు (నాసా యింద్రియము) దీని వలన శుభ్రము, అశుభ్రము, వాసనలు, సువాసన, దుర్వాసనలు లోకమునందు గ్రహించగల్గుట తటస్థించును. ఇంతకన్న ముఖ్యమగు వాయువును స్వీకరించుచు వదలుట, యోగి కుపయుక్తమగు ప్రాణాయామాదులకు పడవ చుక్కానిగా నాశిక (ముక్కు) ప్రశస్తి గాంచినది. నాసేంద్రియము పని చేయకున్న శరీరము శవ ప్రాయమై చైతన్యరహిత మగుటచే ముఖ్యమగు వాయుధారణ ప్రాణశక్తియు దీని మూలమున నిలబడుచున్నది. ముఖ్యంగా చెప్పదగినది జిహ్వేంద్రియము (నాలుక). ఈ నాలుక రెండు గుట్టల మధ్య నున్న దాటుకర్ర వలె నుపయోగపడుచున్నది. అనగా నాలుక వలన రెండు ప్రయోజనములున్న. ఒకటి యుక్తమగు పదార్థములు శరీరపోషణమున కాహారముగా లోనికి దీనిద్వారా పంపబడుచున్నవి. రెండవది నాలుక రుచి చూచి యా వస్తువు లోనికి పోవుటకు తగినచో పంపించును, తగదనినచో దానిని త్రిప్పి యీవలకు నెట్టివేయుచు జీర్ణమండలమునకు సహకారిగా నుండి శరీర పోషణకు తోడ్పడుచుండును.

ఇవిగాక దీని నుండి వాక్కు (మాట) వెడలుచుండును. మాట రానివాడు మూగవాడుగా చెప్పబడుచుండును. మాటలతో సమస్త శరీర వ్యాపారము సాగుచుండును. మాట వలన పరస్పర భావము లర్థముచేసికొనుచు కార్యములు చక్కబెట్టుచు జీవనయాత్రకు సాయపడుచుండును. వాక్కు వలన పుణ్య

పాపములు, స్నేహ విరోధములు, అహంకార మమకారములు వెల్లడి యగుచుండును. లోన గల్గిన గుణములు, సాత్విక, తామస, రాజసాదులు మాట వలన ప్రస్ఫుటముగా తెలియుబడుచున్నవి ఇది పుణ్య పాప కర్మల ప్రోత్సాహ ప్రచారములకు ప్రధాన పాత్రగా వ్యవహరించుచుండును.

ఇది వరంలో వివరించినట్లు త్రికరణములలో ప్రథమ పాత్ర . వాక్కువహించుచున్నది. అందుచే వాగింద్రియమును గ్రహించి తరువాత మనస్సు కాయమును గురించి చెప్పుకొనవలయును. లోకములందు భావ ప్రచురణ భక్తి, విశ్వాసములకు జీవకర్రవలె పనిచేయును. వాగింద్రియముతో వేదపారాయణం, శాస్త్రాది విద్యాభ్యాస కార్యములు, ఈశ్వర సంబంధమగు భగవద్గీత , విష్ణు, లక్ష్మి దేవ్యాదుల సహస్రనామ పారాయణాదులు, నానా విధములగు మంత్ర జపానుష్ఠానములు, ఈశ్వర భజనలు, నామ గానాది సత్కర్మలు సాగించుటకు తోడ్పడు యున్నత స్థితిలో నున్నది వాగింద్రియము. వాగ్బలము గల్గి వేదము నధ్యయనము చేయు యోగ్యుడు ప్రణవమంత్రోచ్చారణ ఫలితము నందును. ఇంద్రియాదులు ఉచ్చ, మధ్య, మంద్ర స్థాయిలలో అనగా స్వర నిర్ణయ ప్రకారముగా నధ్యయనాది క్రియలు గావించినచో యీశ్వర విలాస వర్ణనాది ఫలితము, నిగ్రహ పూర్వక మంత్ర పారాయణాధి ఫలితము యా స్వర పరిపాటితో ప్రణవగానము సాగించుకొనుచు దేహధారి ముక్తి మార్గమున ప్రవేశించి ప్రయాణము సాగించుకొనువాడుగా తయారగుచున్నాడు.

వేద పారాయణము గావించిన వారు, గావించలేని వారు భగవద్గీతను బ్రహ్మ సూత్రాదులను, సహస్ర నామములను వాగింద్రియ సాయముతో నడుపును. పరమార్థమును బొందగల్గుచున్నారు. అనగా భగవద్గీతను చదువుటచే ఇతరులు వినుటయు, వారి కందులో నుండు యీశ్వర తత్త్వము, కర్మ యోగము, భక్తి యోగము, జ్ఞానయోగము యెవరికేది యిష్టమైన యా బాటల ననుసరించి నడుచుటకు తోడ్పాటు చేయుచున్నది. ఈ యింద్రియ బలము లేకున్న జీవితం ఫలశూన్యమగును.

అదిగాక వాగింద్రియము బలముతో మహామహిమలు గల్పించు మంత్ర రాజములను పారాయణము, జపము గావించుచు మనోనిగ్రహము సాగించుకొనుటకు మిగుల చేయూత నిచ్చినదగుచున్నది. ఇదిగాక నోరారా భగవన్నామములను రామ, కృష్ణ, శివ, దేవీ, లక్ష్మి, సరస్వత్యాదులు గానము చేసి తృప్తి పొంది తరించగల్గుచున్నారు. ఈ వాగ్బలముతో యితర జీవులను బాధలలోనున్న వారలను గనిపెట్టి తాను సాయపడుటయో, ఇతరులను సాయపడునట్లు ప్రోత్సహించుటయో జరుపుటకు వాక్కు ముందునకు నడిచి కార్య రంగములోనికి దింపును. ఉదాహరణకు నొకరి యిల్లు నిప్పంటుకొనెననుకొనుడు. ఒక వ్యక్తి అది గమనించి తన వాక్కుతో యింటి వారిని లేపగల్గుచున్నాడు. ఎదుట వారిని యనగా నూరి వారల కా యాపద ప్రకటించి వారిని సాయపడునట్లు ప్రోత్సహించుటయు తాను నీరు వగైరాలు తెచ్చి మంటరార్పుటకు యత్నించి యితరులనందు నిలబెట్ట గల్గుచున్నాడు గదా! ఇంతబలము, సాయము, ప్రోత్సాహము, వాగింద్రియ బలముతోనే గదా! వచ్చినది. అందుకే జిహ్వేంద్రియము యింతగా శరీర ధారుల యందుండి తోడ్పడి ఈశ్వరకటాక్షము సంపాదింప జేయుచున్నది.

ఇది వరలో పైన పుణ్యము సంపాదిచుటకు వాగింద్రియము యెట్లు తోడ్పడుచున్నదో యదియే పాపము సంపాదించి నరకబాధల నంది, జననమరణ ప్రవాహములో దొర్లించుటకు కూడా దారి చేయుచున్నది. శరీరధారి గత జన్మవాసనల ననుసరించి పాపమును గూడ సంపాదించు కొనుచున్నాడు. ఎట్లనగా నుత్తములను, స్త్రీలను, బాలురను వృథాగా నిందించుట, బాధించుట, శిక్షించుట లాది కృత్యములు జీవబాధాకరములైనవి ఈ వాక్కు చేతనే చేయుచు దాని పాపఫలము పొందుచున్నాడని పెద్దలు చెప్పరా ?

అదిగాక మోసకారి మాటలతో ప్రజలను ద్రోహము చేయుట, యితరుల ననరాని మాటలాడుట, ఇతరులపై లేనిపోని నేరములు మోపిబాధింపజేయుట,

లేని యపనిందలు తనకు లోపలగల నహంకారము కొలది సృష్టించి వెదజల్లుట, సర్వ విధములగు ద్రోహవాక్యములతో నితరులను వంచించుట యివి వాగ్రూపదోషములు అశక్త దుర్జనత్వ మనబడు యింకొక దుర్గణము వాగింద్రియము ద్వారా విస్తరిల్లుచున్నది. ఒకరికి యింకొకరి మీద కోపమున్నద నుకొనుడు. తనకు కోపమున్న వారిని సమర్థత గల వారినిగా నెరుగును. తనలోని కక్ష తీర్చుకొనుట వీలుపడని సామర్థ్యము గలవాడు యెదుట వాడుండగా వానిని జయించు నుపాయము, కనీసము వాని కపాయము గాని బాధలుగానివచ్చు మార్గము వెదకు వానిని అశక్తదుర్జనుడని యందురు. వాడు తనలోని కోపమో, యసహనమో తీర్చుకొనుటకు వాని శత్రువుగా నున్న వింకొక బలవంతునితో సహవాసము చేయును. వాడట్లు చేసియు యెదుట వానిపై యీ సమర్థుని ప్రోత్సహించి లేని నేరములు, కొండియములు చెప్పి తెచ్చిగొట్టి బాధించును. ఇది యంతయు వాగ్రూప క్రియాఫలితముగా పెద్దలు నిర్ణయించిరి.

ఇంకనూ వాక్కు నుండి వచ్చు పాపకృత్యములలో దొంగ సాక్ష్యము, ప్రమాణము రెంటిని చెప్పబడియున్నది. దొంగ సాక్ష్యమనగా తాను చూడనిదియు ధనమువం దాశచే యితరుల కుపకారము జరుగునదియునగు పనియందు పదిమందిలో గాని, న్యాయస్థానమునందు గాని యబద్ధమును నిజముగా మోసముతో చెప్పుచు ద్రోహ మొనరించుట వాక్కు రూప మహాపాపమగును. ఇదియును గాక యింకొక పాపము వాగ్రూపమున వచ్చును.

ఏ విషయమైనను తాను చూడనిది జరుగనిదియు పదిమందిలో నిలబడి యేదో లాభమపేక్షించియో, పగసాధింపు చర్యగానో దొంగ ప్రమాణములు పదిమంది నమ్మునట్లు యితరుల కపకారమగు నబద్ధమును నిజముగా భావించి ద్రోహచింతనతో చేయు ప్రమాణము కూడా వాక్కు ద్వారా పొందబడుచున్న పాపకృత్యమనియు, నరకబాధల నందజేయునదియునని అందురు.

ప్రణవము - సమాధి

ఇంతవరకు అష్టాంగ యోగములను గురించి చర్చించినాము. ఈ యష్టాంగ యోగములో చివరనున్నదియు యోగి చేరవలసిన గమ్యస్థానమైనదియు సమాధి యనబడు జీవబ్రహ్మైక్య సంధానక్రియ. దీనిని గురించి సామాన్యులు చర్చించ జాలని మహద్విషయము. ఇది యనుభవ పూర్వకముగా పొందదగినదియు ననుభవించదగినదియునైయున్నది. చేతనైనంతలో దాని వివరము గూడ మన మెరుగదగి యున్నది. సమాధి చెందుటకు సన్నిహితమార్గము ప్రణవనాద శ్రవణము ప్రణవనాద మననేమియో మన మెరుగదగును. ప్రణవమనగా ''ఓం'' యను నాదము చేయు నక్షర పరబ్రహ్మమని యోగశాస్త్ర వేత్తలు నిర్ధారించిరి.

''ఓం'' అను అక్షరములో మూడక్షరముల కలయిక ఉన్నది. అవి ''అ'' కారము ''ఉ'' కారము ''మ'' కారము మూడక్షరములు కలియుగా నది ప్రణవాక్షరముగా మారి పరబ్రహ్మ నాదమైనది. ఈ నాదము యెట్లు యోగికి తెలియును ? దానిని నెరుగు మార్గమును గమనించవలయును. ఇదివరలో నారు చక్రములు శరీరములో మూలాధారము నుండి ఆజ్ఞాచక్రము వరకున్నవని చెప్పబడినది. మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము యివి మూడు దిగువమెట్లుగా చెప్పబడినవి. ఇంకపైమెట్లు అనాహతము, విశుద్ధి, ఆజ్ఞాచక్రములు.

యోగాభ్యాస పరుడు మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము వరకు కుండలిని నాడిని ప్రవేశింప జేసి వాటి యనుభవానంతరము అనాహత చక్రములో ప్రవేశించును. ఇందు ప్రవేశించినది మొదలు నాదములు లేచుచుండును. ఈ నాదముల విషయము యిది వరలో చర్చించితి గదా! యీ నాదములను యోగి శ్రద్ధగా వినుచుండవలయును. యీ నాదములు సముద్ర తరంగములవలెను, యురుములు మెరుపులతో గర్జించు మేఘ గర్జనలవలెను,

భయంకర ఫెళ ఫెళ ధ్వనులతోను విన్పించుచుండును. ఇట్లు విన్పించు త్రినాదమును యోగి శ్రద్ధతో యితరములగు యోచనలు లేకుండా వినుచుండ వలయును. అట్లు వినుచుండుటలో జీవాత్మ (ప్రాణశక్తి) పరమాత్మయందు లీనమగుచుండును. ఆ నాదము, భయంకరధ్వనులు వదిలి శ్రవణానందమగు ధ్వనులతో ఘంటానాదము, కాహళనాదము, మృదంగనాదము, వీణానాదము, వేణునాదము మొదలగు సన్ననివన్నీ శ్రవణ సుభగమైన ధ్వనులు (వాదములు) **అనాహత చక్రము నుండి యోగికి విన్పించుచుండును. యీ నాదములను యోగి వలనరహితముగా నుండి వినుచు బ్రహ్మానందమందుటయే ముఖ్యమగు సారము.**

ఇంతటి సుఖతరము బ్రహ్మపదానుభవము గల్గించు నాదసుఖము సామాన్యాతీతమగు మహాపుణ్య ఫలితముతో గాని చేకూరదు. ఇట్టి సుఖము నందుటకు నాడీమండలములోని పదునాల్గు నాడులు చక్కగా సుషుమ్నా నాడినుండి సాగుచుండును. ఇవన్నియు సాధకుడు వాయువును చక్కగా పూరించి శరీరమంతయు నా వాయువును వ్యాపింపజేయును. మహాంతరాళమునకు పోవుబాటగా చేయును. వాయునిరోధముల వలన శరీర సంబంధమగు వాసనలు నశించిపోవును. వాసనలు నశించుటకు ముందు చిత్త గుణము నశింపజేయును.

తత్త్వమును గురించి జ్ఞానము గల్గిశోధించు వరకు వాసనలు నశింపవు. మనస్సుయే మహా విషయములో లయించబడునో, వాయువులందు లయమగును. వాయువు లయము గాబడిన దానియందే మనస్సు లయమగుచున్నది. నాదము విను యేకాగ్రస్థితిలోకి వచ్చిన సమాధి పూర్వస్థితిలో మనస్సు సుషుమ్నా రంధ్రాగ్రమున లీనమగుచున్నది. సమాధికి చెందు స్థితికి ముందు నాదము, బిందువు, కళ వీటి నధిగమించవలయును. నాదములను గురించి ఇదివరకు లో వివరించబడినది. కళను గురించి యెరుగవలయును. ఈ కన్పించు కళలు యోగికి యాకాశపథము గన్పించగా, దాని యందు యివి మాటిమాటికి దృశ్యమానమగును. ఈ యాకాశములలో భేదములున్నవి అనగా తెరవని యోగి దర్శించుటకీ యాకాశములు గన్పించుచుండును. వాటిలో ముందు హృదయాకాశం.

తరువాత పరాకాశము, తదుపరి మహాకాశము, యనంతరము తత్త్వాకాశము, పిదప సూర్యాకాశము గన్పింపసాగును. హృదయాకాశం రూపము, ధ్వని లేకుండా నిర్మలమగు పటమువలె గన్పించుచు దివ్యతేజము చిమ్ముచుండును.

పరాకాశంలో వెల్గు కన్పించదు. మహాంధకారము గ్రమ్మినట్లు తట్టుచు కొంత నిలచును. పిదప మహాకాశ దర్శన స్థితి వచ్చును. ఈ మహాకాశము దర్శించునపుడు నానా విధములగు భయంకర ధ్వనులు, మహా జ్వాలలు చుట్టుముట్టినట్లు మహాభయం గల్పించునదిగా నుండి హృదయమునకు సత్వము నిచ్చును. దాని తరువాత తత్త్వాకాశము గన్పించును. ఈ తత్త్వాకాశమునందు యున్న్నో రకములగు కాంతులు యనేక వర్ణములతో కన్పించుచు హృదయాహ్లాదము యోగికి వచ్చుచుండును. పిదప దర్శన మిచ్చునది సూర్యాకాశం.

ఈ యాకాశమునందు కోటి సూర్యుల కాంతులు చిమ్ముచు తీవ్రమగు రీతిగా సూర్యబింబములు దర్శనీయమగును. వీటిని నేర్పుగల యభ్యాసముతో గురువుగారి సలహాల ననుసరించి దర్శించవలెను. లేకున్న భయభ్రాంతులో, మతిచలనమో గల్గజేయును యోగికి భిన్న స్థితి గల్పించగలదు. ఈ ఆకాశములు దర్శించు కాలంలో యొక యాకాశం దర్శించుచుండ మరొక యాకాశం దర్శనీయమగు కాలమందు చిత్కళ అను పేరు పొందిన విచిత్ర దృశ్యములు గన్పించసాగును. ఆ దృశ్యములలో నొక సారి దివిజగంగ మహాప్రవాహంగా గన్పించును. ఇంకొకసారి రససముద్రము గన్పించును. మరొకసారి యమృతము ప్రోగుగా గన్పించును. మరొక మారు తెల్లని పూవులు, శివుడు, నందికేశ్వరుడు, దేవతలలతో నాదిశేషుడు మొదలగు కళలతో దర్శనమిచ్చును. ఈ కళలనగా నేమి ? యను ప్రశ్నకు సమాధానముగా నిట్లు చెప్పవచ్చును. ఈ చిత్కళలు బ్రహ్మక్షేత్రమును చేరి యొకటి అయినగు కాలమునందు మనస్సు యొక్క ...... దర్శనమే యీ చిత్కళా దర్శనమని యందురు.

చిత్కళలను దర్శించిన యోగికి వర్ణానము నశించును. ఈ కళలు

గన్పించసాగినది మొదలు బ్రహ్మజ్ఞానము వృద్ధి పొందుచుండును. ఈ కాలమందే యోగివర్యునిలో నున్న చక్రములు చక్కగా వికసించుచు శోభించుచుండగలవు. యీ యార చక్రములు దాటిన పిదప గమ్యస్థానముగా సహస్రారమను చక్రము గలదు. యీ సహస్రార చక్రం యిది వరులో చెప్పబడిన యిడ, పింగళ, సుషుమ్నా నాడీత్రయం యిందులో కలియుటచే నది సర్వసంగమ ప్రదేశమై యుండును, యోగావస్థలో నున్నపుడు కనుబొమల మధ్యనున్న మహాతేజము (దృశ్యమాన మగునది) హృదయాకాశములో జేరును.

నాటి నుండి శరీరమందలి యింద్రియములు తమతమ లక్షణములు విడిచిపెట్టగా యోగి బ్రహ్మానందములో బడి మున్గి తేలుచుండును. అప్పుడు దశ విధ మండలములలో గలుగునాదములు మేఘాకారములో యోగికి గన్పించు చుండును.

ఏ యోగి నాదమును స్థిరపడుచున్నాడో, ఏ మహనీయుడు శుక్రమును చలనరహితంగా నిలపగలుగుచున్నాడో, ఏ మహామునీంద్రుడు చిక్కళలను ఇతరాకాశాలయందు లయపరచి నిల్పగల్గుచున్నాడో యాతడు బ్రహ్మానందం చెందు స్థితికి వచ్చినట్లు తెలియవలయును.

తరువాత నాతడు సహస్రారములో ప్రవేశించి యందు హంస రూపమునందు ప్రణాళించుచు దశ విధేంద్రియములతో వాయువు సంచారం స్తంభింపజేసి మనస్సులో నున్న వృత్తులను యిందే ఇమడ్చి లేకుండాజేసి స్థిరత్వ మానందరూపమంది లయాత్మను బ్రహ్మములో మనస్సు నిల్పుట సమాధి యందురు. ఇది యోగశాస్త్ర విధానముగా యోగ ప్రభావము చెందు మహాయోగుల మార్గంగా తెలియవలయును.

మంగళమ్ మహత్

సర్వము సంపూర్ణము

శ్రీ శ్రీ శ్రీ



సప్తాశ్వరథ మారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజమ్
శ్వేతపద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహమ్.

★ సూర్య నమస్కారములు ★

ఆసనములు వేయనివారు సూర్య నమస్కారములు ఆచరించ వచ్చును. (ఒకే రోజున రెండూ చేయుట మంచిది కాదు) భారతీయ విజ్ఞానము ఔన్నత్యమును చాటు మహత్తర యోగ వ్యాయామము సూర్య నమస్కారములు. ఇందు రెండు భాగములు. ఒకటి : మంత్రము, రెండు : పది భాగములు గల వ్యాయామయోగము. సమగ్ర యోగ వ్యాయామమిది. సూర్యాభిముఖముగా నమస్కారస్థితి యందు ఒక్కొక్క మంత్రము చొప్పున బిగ్గరగా పఠించుచు ఒక్కొక్కసారి యోగ వ్యాయామము చేయవలెను.

మంత్రము చదువుట అనేక మానసిక, శారీరక ప్రయోజనములకు హేతువు. ఆ మంత్రము లివి :-

1. ఓం హ్రీం మిత్రాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః
7. ఓం హ్రాం హిరణ్య గర్భాయ నమః
8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
11. ఓం హ్రీం అర్కాయ నమః
12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః
13. ఓం హ్రాం హ్రీం మిత్ర రవిభ్యాం నమః

14. ఓం హ్రాం హ్రైం సూర్య భానుభ్యో నమః
15. ఓం హ్రౌం హ్రః ఖగ పూషాభ్యాం నమః
16. ఓం హ్రాం హ్రీం హిరణ్య గర్భ మరీచిభ్యాం నమః
17. ఓం హ్రూం హ్రైం ఆదిత్య సవితృభ్యాం నమః
18. ఓం హ్రౌం హ్రః అర్కభాస్కరాభ్యాం నమః
19. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం మిత్ర రవి సూర్య భానుభ్యోనమః
20. ఓం హ్రౌం హ్రః హ్రైం హ్రీం ఖగ పూష హిరణ్య గర్భ మరీచిభ్యో నమః
21. ఓం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః ఆదిత్య సవిత్రార్క భాస్కరేభ్యో నమః
22. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీ చాదిత్య సవిత్ర్య భాస్కరేభ్యో నమః
23. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీ చాదిత్య సవిత్ర్య భాస్కరేభ్యో నమః
24. ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః ఓం హ్రాం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రః మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష హిరణ్యగర్భ మరీ చాదిత్య సవిత్ర్య భాస్కరేభ్యో నమః
25. ఓం సవిత్ర సూర్యనారాయణ నమః

ఇవి బిగ్గరగా, స్పష్టముగా, సుదీర్ఘముగా, సంపూర్ణముగా, సరిగా చదువదగిన మంత్రములు తెలిసిన వారిచే చెప్పించుకొనుట మంచిది. ఇవి ఏవో అక్షరముల సముదాయము కాదు. అద్భుత ప్రయోజనము గల మంత్రములని అనుభవములో తేలికగా గ్రహించవచ్చును.

మంత్ర ప్రయోజనములు :

ఓం : అనునది బిగ్గరగా బొడ్డునుండి పూర్ణముగా ఉచ్ఛరించుట వలన కంఠనాళములు, హృదయము, ఉదరము, మెదడు మొదలగునవి యన్నియు ఉత్తేజితము లగును. ఇది నాభియందున్న మణిపూరక చక్రమును ప్రకాశింప జేయును.

హ్రాం : హృదయము నుండి వెలువడును. వాయునాళము, గొంతు, గుండె, పొట్ట, మెదడు లనువానికి బలమిస్తుంది. శ్వాసకోశముల పైభాగములను బలపరుస్తుంది. ఆహార నాళములోని విషక్రిములను నశింపజేస్తుంది. పరిశుద్ధ రక్తము హృదయము నుండి శరీరమంతటికి వ్యాపిస్తుంది. ఉబ్బసం, క్షయ వ్యాధులను రానీయదు హృదయ స్థానమందున్న అనాహత చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రీం : కంఠము నుండి వెలువడును. కంఠము, అంగిలి, ముక్కు, రొమ్ము, హృదయము, జీర్ణకోశములకు పుష్టి నిచ్చును. శ్వాస కోశములందు, ఆహారనాళములందు వుండు కఫాదులను ఛేదించి బయటకు గెంటును. సమస్త కంఠ వ్యాధులను, టాన్సిలు మున్నగువారిని నివారణకు మంచిది. యౌవనము కలిగిస్తుంది. కంఠమందున్న విశుద్ధ చక్రమును ప్రకాశింపజేస్తుంది.

హ్రూం : నాభి నుండి వెలువడను. లివరు, స్ప్లీను, ఉదరము, ఆంత్రములు, పొత్తికడుపు, జననేంద్రియములు మున్నగువానికి మంచిది. స్త్రీ లీ యక్షరము నుచ్ఛరించుట పొత్తి కడుపు బాధలు, ముట్టుకుట్టు నొప్పి మున్నగు వాని నివారణకు చాలా ఉపయోగకరము.

హ్రైం : మూత్రపిండములకు పుష్టినిచ్చును. మూత్ర సంబంధమైన సమస్త వ్యాధుల నివారణకు, నపుంసకత్వము, వంధ్యాత్వ నివారణకు ఇది చాలా ఉపయోగకరము. స్వాధిష్ఠాన చక్రమును ప్రకాశింపజేయును.

హ్రౌం : మూలాధారము నుండి వెలువడును. మలకోశము, ఆసనవములు, మూత్రపిండవములు మున్నగువానిని ఆరోగ్యపరచును. మలబద్ధకము, మూత్ర వ్యాధుల నుండి కాపాడును. మూలాధార చక్రమును ప్రకాశింపజేయును. కుండలినీ శక్తిని మేలుకొలుపును.

హ్రః : ఇది ఒక విధముగా అన్ని భాగములకు ప్రయోజనకరము. కంఠము, రొమ్ము, గుండె, ఉదరము, ఆంత్రములు మున్నగనవి యన్నియు దీని వలన సంచలనమునంది వానికి సంబంధించిన వ్యాధులు గుండెదడ, నీరసము మున్నగువాని నన్నిటిని నివారించును.

ఈ వివరములను గమనించినప్పుడు ఈ మంత్రముల వెనుక ఎంతెంత శాస్త్రీయ విజ్ఞానము, అనుభవమున్నదో అర్థమవుతుంది. మొదట ఎవరినుండైన చక్కని ఉచ్చారణ విధానము నెరుగుట యుక్తము అయితే సూర్య నమస్కారములందిదియొక అంశము మాత్రమే. నమస్కారస్థితిలో వుండి ఒక మంత్రము నుచ్చరించి ఆ తర్వాత క్రమముగా శరీరక యోగమును చేయవలెను (ఆరోగ్యము తక్కువగా నున్నప్పుడు) గర్భిణీ స్థితిలోను, పండువృద్ధులు శారీరక వ్యాయామములను మినహాయించి ఈ మంత్ర భాగమే ఆచరింతురు. కొందరు ప్రత్యేక కారణములందు ఈ మంత్రములనే 108 సార్లు వంతున చేయుటయు కలదు. సాధారణముగా ప్రతివారు పై మంత్రములను, ఆ తర్వాత ఈ క్రింది శారీరక సాధనమును యథాశక్తి ఆచరించనగును.

సూర్య నమస్కారము :

అవస్థానం జానువాసం తతశ్చోర్ధ్వ నిరీక్షణమ్ ।
హస్తుతలితపూర్వం చ సాష్టాంగ నమనం పరమ్
వక్షం కశేరు సంకోచం కశేరి ర్విస్తర స్తనః
పునరూర్ధ్వక్షణాదీనాం వ్యుత్క్రమం క్రమశో భవేత్
ఇత్యేతై రాసనైః కుర్యాత్ సూర్యస్యోపాసనం పరః॥

సూర్య నమస్కార మందలి దశ స్థితులు ఈ శ్లోకములందు వివరింపబడినవి. ఇందుకు కొద్ది భేదముతో చేయు సంప్రదాయములును లేక పోలేదు. ఈ శ్లోకము ప్రకారము జరుగు సూర్యనమస్కారము లివి-

1. అవస్థానం : చిత్రము (1) లో వలె నిటారుగా కాళ్ళు, చేతులు కలిపి ధృఢముగా నిలిచి నమస్కార యోగమందు శ్వాసను పూరించి, పొట్టను లోతునకు పోనిచ్చి, దృష్టిని నాసికాగ్రముపై నిలిపి యుంచవలెను. ఆ తర్వాత మొదట మంత్రమును పఠించి పెదిమలు కలిపి రెండవ దశకు పోవలెను. ఈ ప్రధము దశ వలన కాళ్ళు, చేతులు, వెన్ను, ఉదరము, భుజములు, వ్రేళ్ళు, మెడ కండరములు వివిధ గ్రంధులకు వ్యాయామమగును. జీర్ణశక్తి పెరిగి మలబద్ధకము నివారణ మగును.

2. రెండవ ఆసనము ఈ చిత్రములో వలె చేతులెత్తు సంప్రదాయము కలదు.

3. జానువాసనము : 3వ చిత్రమునందు వలెశ్వాసను బిగించియే వంగవలెను. అరచేతులు నేలకు, ముక్కు మోకాళ్ళకు తగులు వరకు వంగవలెను. శ్వాసను వదలవలెను. మోకాళ్ళు వంచరాదు.

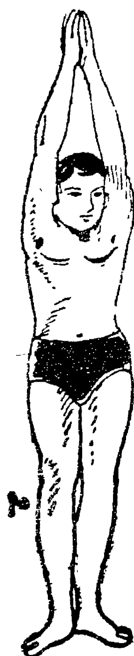
దీని వలన ఆంత్రములు, నడుము, తొడలు మున్నగు వానికి వ్యాయామము లభించును.

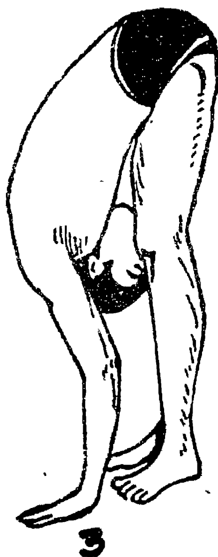
4. ఊర్ధ్వేక్షణ : నాల్గవ చిత్రములో వలె ఎడమ కాలును వెనుకకు జాపి ఊర్ధ్వముఖముగా చూచుచు ధృఢముగా వుండవలెను. శ్వాసను పూరించవలెను. పాదము లు, వెన్ను, కటి ప్రదేశము, మెడ, కంఠమునకు దీని వలన వ్యాయామము లభించును. అట్లే లివర్, స్ప్లీన్‌లకు ప్రయోజనము కలుగును.

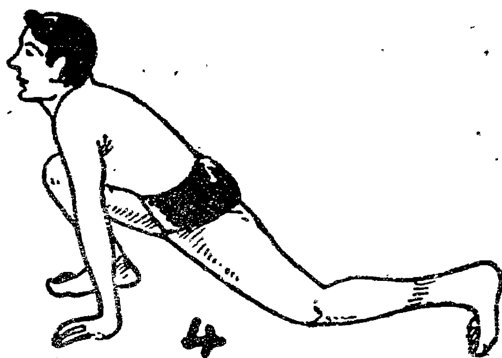
5. తులితవపు : 5వ చిత్రముతో వలె శరీరమంతయు ఒక సరళరేఖ వలెనుంచి, దృష్టి క్రిందకు దించి చేతులపై, కాలి వ్రేళ్ళపై మోపి వుంచవలెను. వేళ్ళు, చేతులు, మెడ నరములు బలపడును.

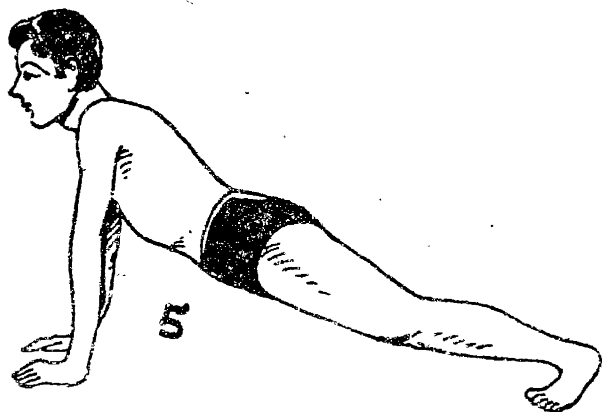
6. సాష్టాంగము : 6వ చిత్రములో వలె అరచేతులు, ముక్కు, రొమ్ము,

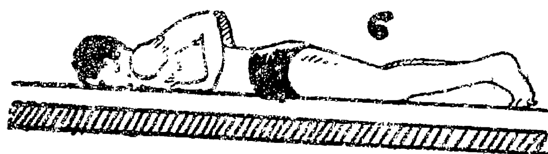

1

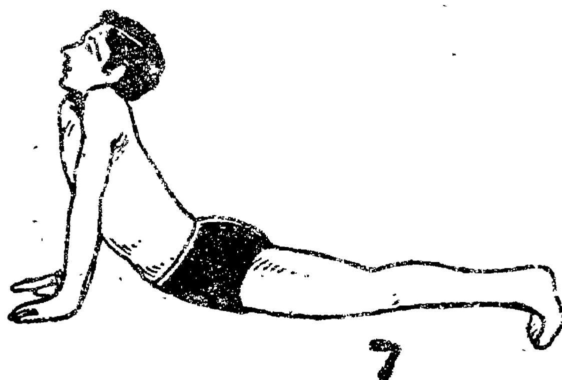


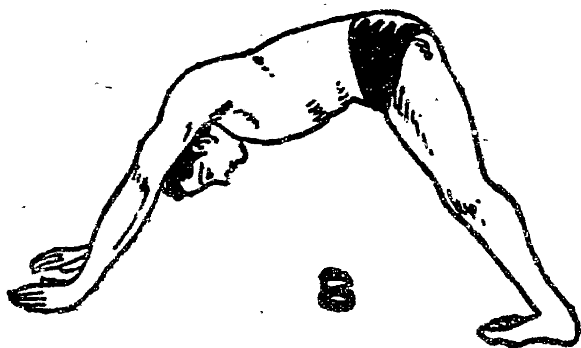

3

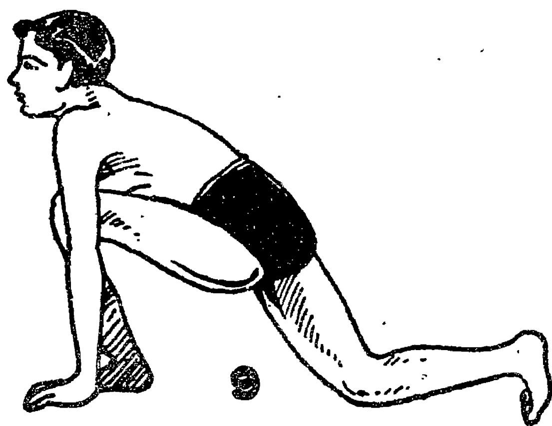

4

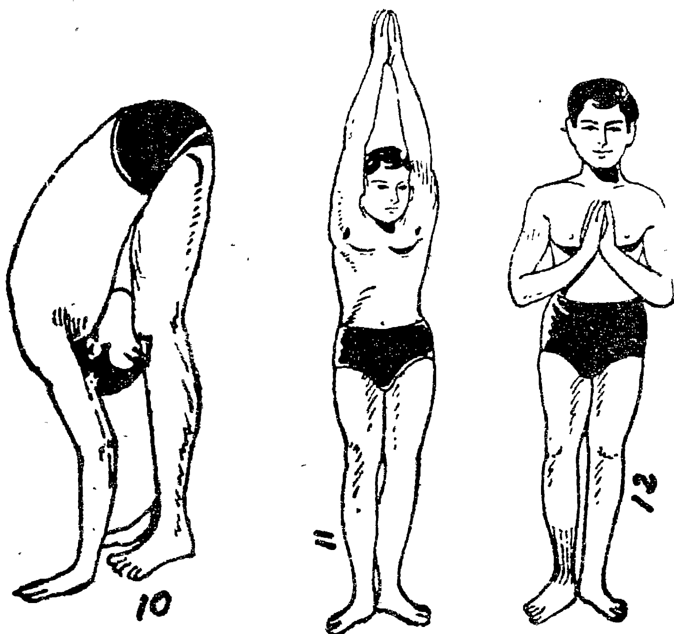

5


6


7







మోకాళ్ళు, కాలివ్రేళ్ళు నేల నానునట్లుండవలెను. పొట్టను లోపలకు లాగి గాలిని ముక్కుతో విడువవలెను. థైరాయిడ్ గ్రంధి, మణికట్లు, చేతులు, కాళ్ళు, కీళ్ళు మున్నగునవి అన్నియు వ్యాయామము పొందుట.

7. కశేరు సంకోచన : 7వ చిత్రములో వలె శరీరములో వలె వెనుకకు వంచి ఊర్ధ్వముగా చూడవలెను. గాలిని పీల్చవలెను. గొంతు, మెడ కండరములు, నరవములు, గ్రంధులు వ్యాయామ మందును, రొమ్ము, శ్వాసకోశము విస్తరించును. క్రిములు బయల్వెడలును. ఊబ శరీరము తగ్గును. లివరు స్ప్లీను, ఉదర వ్యాధులు నివారణ యగును. వెన్నెముక గ్రంధులు ధృఢపడును. మెదడు నరములు బలపడి మేధాశక్తి పెరుగును.

౮. కశేరు వికసన : 8వ చిత్రములో వలె నుండి గాలిని పూరించి వుంచి, పాదములు పూర్తిగా ఆన్చి, మోకాళ్ళ మధ్యగా దృష్టి సారించాలి. చేతులు, కాళ్ళు చాచి వుండాలి. శ్వాస వేయాలి. దీని వలన మణికట్లు, పాదములు, చేతులు, కంఠము, మెడ, పొట్ట, నడుము, కాళ్ళు అన్నీ ప్రయోజనము పొందును. ఇది

చేయుటవలన క్షయవ్యాధి భయముండదు. మేధాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి, ఓర్పు మున్నగునవి పెరుగును.

9. ఊర్ధ్వేక్షణ : ఇది నాల్గవ చిత్రములో వంటిదే.

10. జానువాస : ఇది మూడవ స్థితి వంటిదే. గాలి విడవాలి.

అవస్థానం : రెండవ నమస్కార స్థితి వలెనే.

ఈ స్థితులన్నియు కలిసి ఒక నమస్కారము పూర్తవుతుంది. నమస్కారము ఒక్కొక్క మంత్రముతో చేయవలెను.

కొన్ని జాగ్రత్తలు :

1. ఆసనములను గాని, సూర్య నమస్కారములను గాని పరగడపున మలవిసర్జనాదుల తరువాత, ప్రభాత సమయమున పరిశుభ్ర వాతావరణంలో చేయాలి.
2. శరీర శక్తికి తగు మాత్రమే చేయాలి. శ్వాసాదులను సుఖముగా నిర్వహించునట్లు చేయాలి
3. చేసిన తర్వాత కొంత విశ్రాంతి, కొంచెము పాలు తీసుకొనడం మంచిది. సూర్యరశ్మి తగులుటయు మంచిది.
4. ఆరంభమున తెలిసిన వారి సాయం పొందుట మంచిది. దీని విషయమై మంచి గ్రంథముల సాయము కూడా పొందవచ్చును.
5. ఉదయము, సాయంత్రము కూడా చేయుట ఉత్తమము. ప్రతి రోజా నియమిత సమయములందివి జరగాలి.
6. స్నానము, పరిమితమైన సాత్విక భోజనము, అవివాహితులైన యెడల బ్రహ్మచర్యము, వివాహితులైన నియమపూరిత గార్హస్థ్యము. ఉత్తేజ పదార్థములను, మనస్సులను వికృతము చేయు గ్రంథాదులను విసర్జించుట, ప్రతి పనిలోను కాల నియమము ఇత్యాధి సాధారణ నియమములును ఆవశ్యకము. తేలికయైన పద్ధతిలో, తక్కువ శ్రమతో వ్యయరహితముగా సంపూర్ణానందము, ఆరోగ్యము ఆయుర్ధాయము, ధ్యేయనిష్ఠ, మనశ్శక్తి మున్నగువానిని పొందు అద్భుత సాధనమిది. ఆబాల గోపాలము ఆచరించి తీరవలసినట్టిది.

★ సూర్యాష్టకము ★

(సర్వసాధారణముగా ప్రతివారూ నిత్యమూ సూర్యోదయ వేళ పఠించదగినది. సర్వరోగనివారిణి - సంతాపహారిణియైనసూర్య నమస్కారములు నిత్యమూ జేయుదగినవి. కనీసం ఆదివారం నాడు మధ్యమాంసాదులు వర్జనీయములు.)

ఆదిదేవ నమస్తుభ్యం ప్రసీద మమ భాస్కర
దివాకర నమస్తుభ్యం ప్రభాకర నమోస్తుతే 1

సప్తాశ్వరథమారూఢం ప్రచండం కశ్యపాత్మజం
శ్వేత పద్మధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 2

లోహితం రథమారూఢం సర్వలోక పితామహం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 3

త్రైగుణ్యం చ మహాశూరం బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 4

బృంహితం తేజసాం పుంజం వాయురాకాశ మేవ చ
ప్రభుస్త్వం సర్వలోకానాం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 5

బంధూక పుష్ప సంకాశం హారకుండల భూషితం
ఏకచక్రధరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 6

విశ్వేశం విశ్వకర్తారం మహాతేజః ప్రదీపనమ్
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 7

శ్రీవిష్ణు జగతాం నాథం జ్ఞానవిజ్ఞాన మోక్షదం
మహాపాపహరం దేవం తం సూర్యం ప్రణమామ్యహం 8